仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.43 kW
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
	温度調節範囲	−10～90 ℃
グリル	消費電力	1.25 kW
	ヒーター出力	1.20 kW
オーブン	消費電力	1.35 kW
	ヒーター出力	1.30 kW
	温度調節範囲	発酵(35・40 ℃)・100～250 ℃ ・このオーブンレンジの250℃温度での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に210℃に切り替わります。
電源	交流100 V(50−60 Hz共用)	
質量	約14.1 kg	
寸法	外形	幅529 mm×奥行400 mm×高さ335 mm
	庫内	幅338 mm×奥行336 mm×高さ204 mm

消費電力量の目安

区分名※2	B：オーブンレンジ(ヒーターの露出があるもので30L未満のもの)
電子レンジ機能の年間消費電力	55.4 kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	14.4 kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年
年間消費電力量	69.8 kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分)であり、調理中自動的に600Wに切り替わります。
これは自動の限定したメニュー(直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「1 飲み物」ボタン)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。
●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時0.9W)
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を!

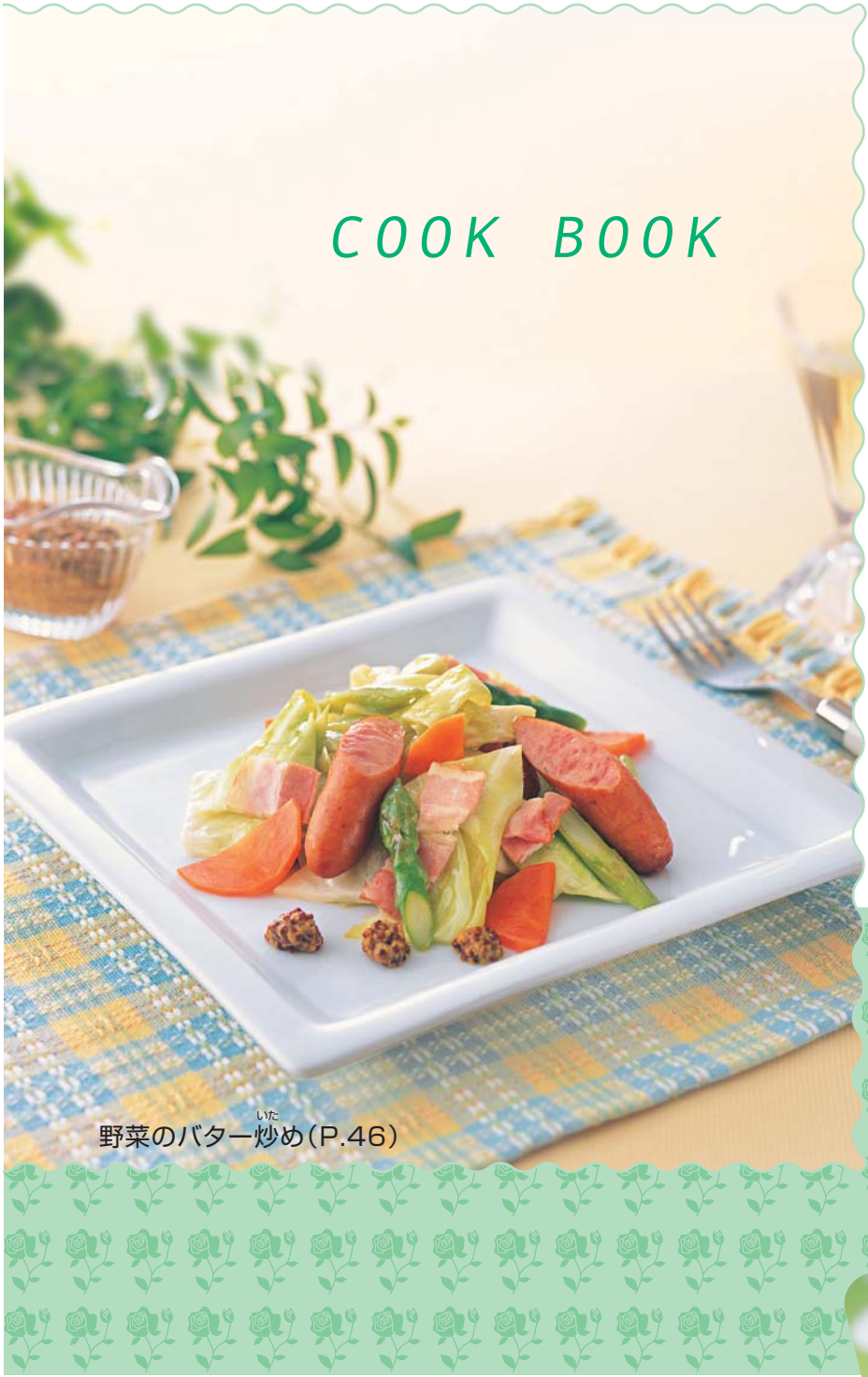
こんな症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常なにおいや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

ご使用中止
事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-M262
販売店名			
	☎ (　　)		

パナソニック株式会社　キッチンアプライアンスビジネスユニット
〒639-1188 奈良県大和郡山市筒井町800

F0016-1P20
F0809-0
Printed in China

Panasonic

取扱説明書
家庭用オーブンレンジ
品番NE-M262

COOK BOOK

野菜のバター炒め(P.46)

とろけるプリン(P.66)

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
■ 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
■ ご使用前に「安全上のご注意」(4～10ページ)は必ずお読みください。
■ 保証書は「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。
■ ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店へ点検をご相談ください。

下ごしらえも調理も…（毎日の使いかた）

自動

20ページ あたためる

あたためを使い分けよう

ごはんやおかずをあたためる

20 ●スピーディーに

20 ●お好み温度に

※40℃以下の設定のしかたは異なります。

22 ●あたためるときの注意とコツ

牛乳などのメニューに合わせて

牛乳やコーヒーなどを

24 ●「1 飲み物」

お弁当を

24 ●「8 お弁当あたため」

フライや天ぷらをサクッと

26 ●「9 フライあたため」

26 肉や魚を解凍する

26 ●「2 全解凍」「3 半解凍」

28 野菜をゆでる

28 ●「10 ゆで葉果菜」「11 ゆで根菜」

30 自動メニューで調理する

30 ●メニュー一覧

●自動メニュー（予熱なし）

32 ●角皿スチーム（角皿に湯を張って）

手動

34 レンジで加熱する

34 ●出力を使い分けよう

●「800〜150W」

●強火と弱火を組み合わせて

36 オーブンで焼く

36 ●予熱ありで

●予熱なしで

38 オーブンで発酵させる

「発酵」

38 ●発酵させる「オーブン35℃・40℃」

38 グリルで焼く

38 ●魚などを焼く

40 手動で加熱するとき

自分で時間などを合わせて…

42 キッチンタイマーを使う

時間を合わせて…

オーブンレンジで
こんなことができます

「M」表示モード（店頭用モード）：表示部に「M」と表示されているときは調理できません➡ P.14
【解除方法】①「レンジ」ボタンを押す。②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

目次

■本書に掲載のイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。

安全上のご注意 （必ずお守りください）

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
注意	「傷害を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。（次は図記号の例です）

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

危険

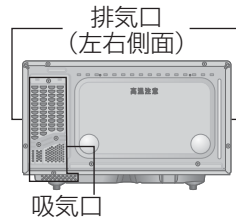
自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

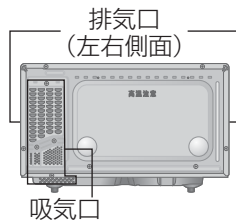
高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いてお買い上げの販売店にご相談ください。

警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

（たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど）

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
- アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.13
- ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。（法令で禁止されています）
- アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.10

警告

自動での加熱時、事故を防ぐために

食品、飲み物は庫内中央に置く

端に置くと、赤外線センサーが正しく検知できずに、食品は発火や発煙、飲み物は沸とうによる突然の飛び散りでやけどのおそれがあります

レンジ（電波）の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火・発煙のおそれがあります

- 以下の場合、自動で加熱しない
  - 少量や指定分量※以外の食品
  - 100g未満の食品（45℃以上に設定してあたためるとき）
  - ふた、およびふた付きの容器での加熱

※ 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。

「レンジ」ボタンでは、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

- 特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために（突沸に注意）

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- 牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「1 飲み物」ボタンで杯数を合わせて加熱する。➡ P.24
- お酒をあたためるときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.40

油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

- ラップをして、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。

※ バター・生クリーム・オリーブオイルなど

「レンジ」ボタンで加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す
破裂によるけが、やけどのおそれがあります

- 密閉状態にならないようにする。
- レンジ用のふたをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない
(加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど)

傷付いたプラグは使わない
破損や破損によるショート、火災や感電の原因になります

修理は販売店にご相談ください。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない
感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う
異常発熱の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

電源プラグは、根元まで確実に差し込む
感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る
ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
絶縁劣化で火災の原因になります

⚠ 警告

次の点もご注意ください

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない
やけど、感電、けがのおそれがあります

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する
やけどのおそれがあります

お手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う
やけど、感電、けがのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止する
発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例
- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐにコンセントから電源プラグを抜いて
お買い上げの販売店へ点検・修理を
依頼してください。

⚠ 注意

設置について

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する
過熱による焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離(cm)	10	5	5	(開放)	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

転倒や落下をさせない
けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

万一、転倒・落下したら
外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

- **転倒防止金具C(別売)をご利用ください。**
➡ P.12

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

注意

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない
過熱により、発火や発煙、やけどの
おそれがあります

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない
発火や発煙の原因になります

● 庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、
異常高温になるため、やけどのおそれが
あります

● 容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると
安全機能が働き、自動的に動作を停止することが
あります。

庫内の包装材は取り出す
焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す
発火や発煙のおそれがあります

金属容器・付属の角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない
火花が飛び、発火・発煙・ドアガラスの
割れのおそれがあります

● 付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の
焦げ目付け皿は、オーブンや発酵、
グリル以外では使わない。

付属の角皿は、オーブン/発酵、グリル以外では使わない
火花が飛び、庫内底面が赤熱により、
高温になるため、やけどのおそれが
あります

ドアは

物をはさんだまま使わない
電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない
ガラスが割れて、けがの原因になります

開閉時は指のはさみ込みに注意する
けがのおそれがあります

「グリル」ボタンでトーストを焼くときは

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する
加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

調理中、調理後は

万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない
酸素が入り、勢いよく燃えます

● 次の処置をして鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へ
ご相談ください。

ヒーターを使う調理のとき、高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない
やけどのおそれがあります

● 特に、本体や付属の角皿は高温になります。

庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない
破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ず
お買い上げの販売店へご相談ください。

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける
やけどのおそれがあります

● ドアを開けるとき
● 食品を取り出すとき
● ラップやふたを外すとき
● ヒーター加熱後、付属の角皿を
急冷するとき

角皿スチーム調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する
やけどのおそれがあります

● 角皿に湯を張るとき
● 角皿を庫内に入れるとき
● 調理後、角皿を取り出すとき
（熱い湯が残っています。残湯量は、メニューにより異なります。約100～250ml）

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 注意

お弁当をあたためるときは

直接「あたため」ボタンを押してあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

● 自動メニューの「8 お弁当あたため」で加熱する。➡ P.24

ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

設置場所は

■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。

● 湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など

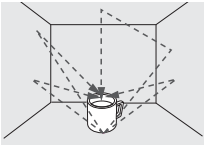
● 水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

レンジ使用調理では

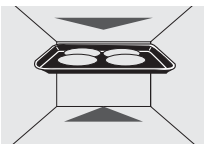
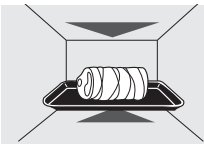
■缶詰やレトルト袋の食品は、容器に移してください。アルミ包装は加熱できません。

ヒーター調理後は

■付属の角皿はお手持ちのミトンなどを使って、両手で出し入れしてください。
片手だけでは、落とすおそれがあります。

さびの原因になります

■庫内に付着した油や食品を放置せず、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ	
レンジ	800～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
グリル	グリル（上段） ヒーター加熱	上ヒーターで加熱します。 両面を焼く場合は裏返しが必要です。 メニュー例：トースト・切り身の焼き魚など	●加熱時間は、食品の分量が増えても電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焼き色が付きにくくなります。
オーブン／発酵	オーブン（上段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：ハンバーグステーキ	●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。 ●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後を入れ替えます。 ●「発酵」はパンの種類や生地の状態、季節によって温度を使い分けてください。
オーブン／発酵	オーブン（下段） ヒーター加熱	上ヒーターと下ヒーターで加熱します。 メニュー例：スポンジケーキ・クッキー・バターロール・シュークリーム・ピザ・ホイル焼き・グラタンなど	

付属品・別売品

⚠ 注意

容器や付属品だけで動作させない

火花が飛び、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

付属品

角皿 1枚

品番：A060T-1M60

※熱変形防止のため
平らではありません。

電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

別売品

転倒防止金具C

品番：A195A-1K20

希望小売価格：1,050円（税込み）

※地震対策としてもお使いください。

希望小売価格は2009年8月現在

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

http://club.panasonic.jp/mall/sense/

各部の名前

赤外線センサー
食品の表面温度を検知します。

上ヒーター
庫内上面

庫内灯

角皿受け
上段
下段

（奥面・側面はフッ素加工をしています）

操作部➡P.14

下ヒーター
底面に内蔵

クリーントレー
食品カスや水滴などを受けるトレーです。
取り外しができます➡P.77

ドアハンドル

ドア

排気口
（左右側面）

吸気口

電源コード

電源プラグ
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は、電源プラグを抜かないでください。

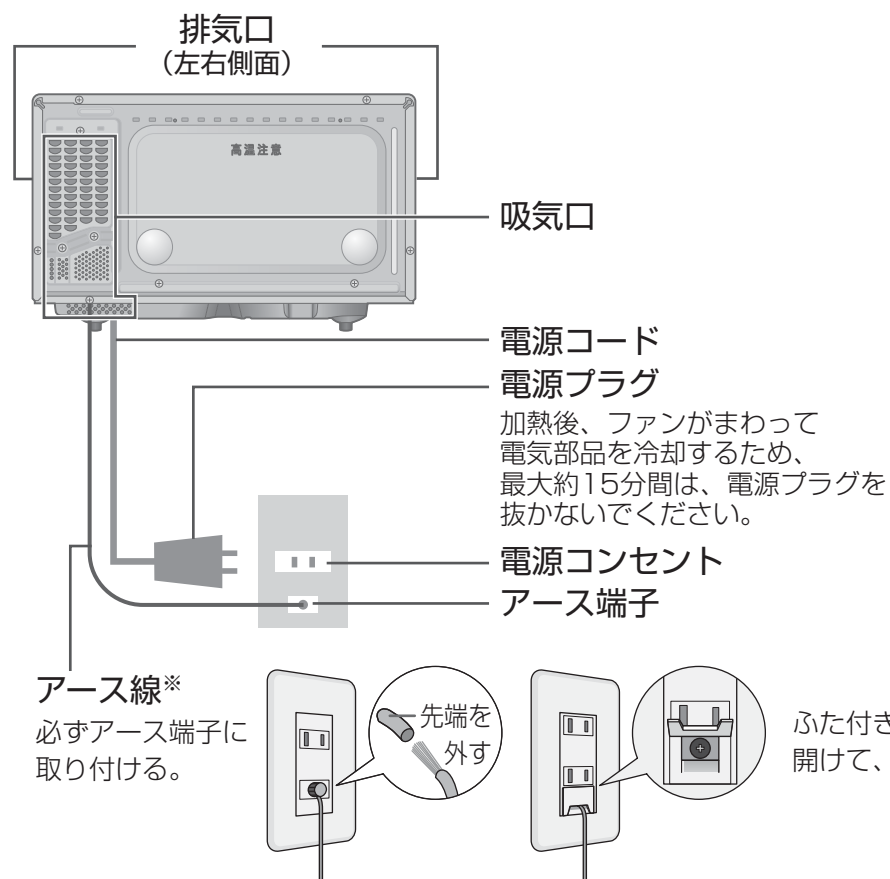
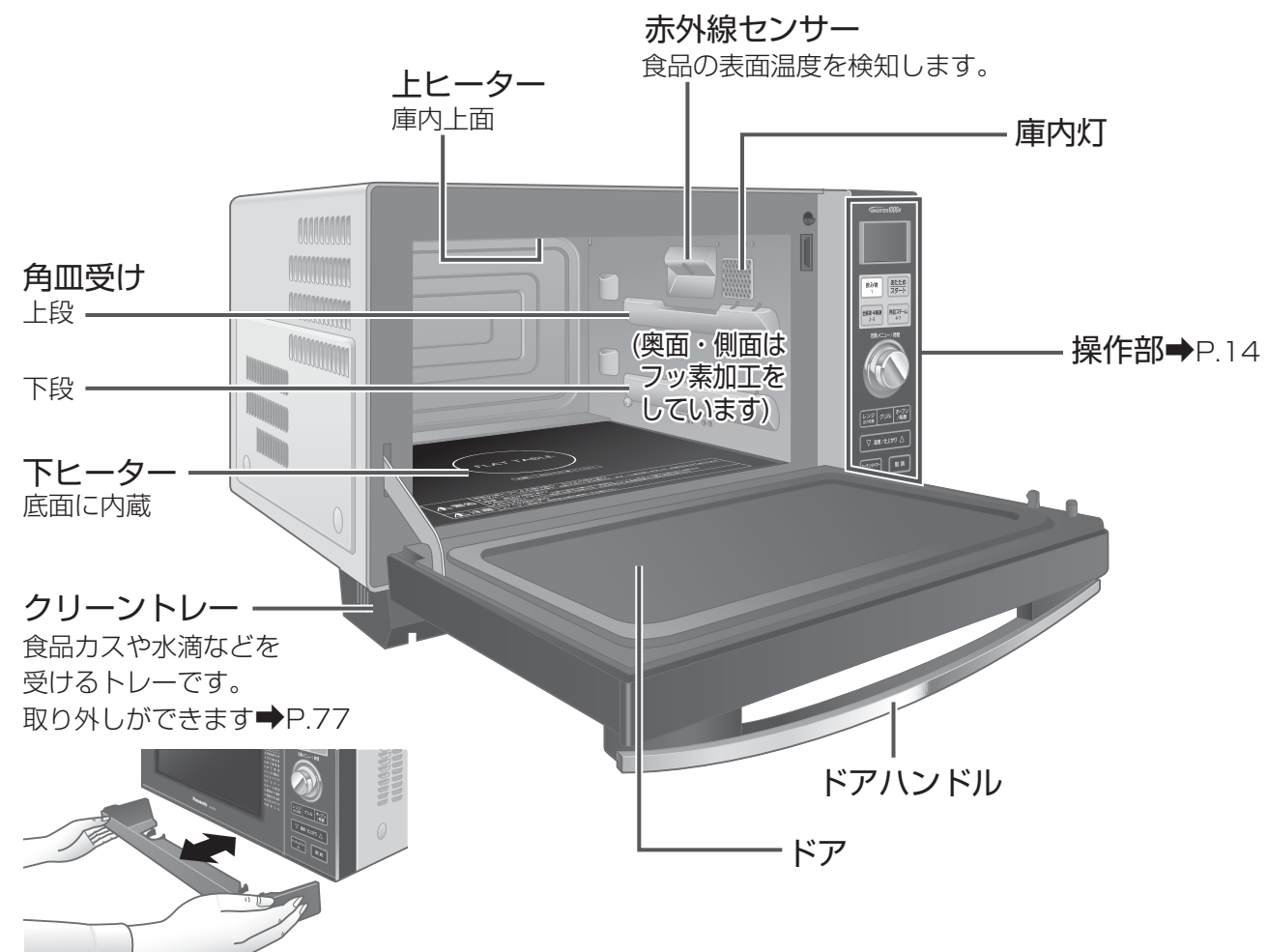
電源コンセント

アース端子

※アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

アース線※
必ずアース端子に取り付ける。

先端を外す

ふた付きの場合は、開けて、つなぐ。

イラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には、注意ラベルがはられています。

各部の名前 操作部

表示部
自動のメニュー番号や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

「M」が表示されているとき
店頭用モードのため、調理できません。
【解除方法】
①「レンジ」ボタンを押す。
②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

あたため・スタートボタン
調理をスタートする／再スタートする
●「あたため」 ➡ P.20
●「お好み温度」 ➡ P.20

飲み物ボタン
➡ P.24

解凍ボタン
●「全解凍」
●「半解凍」
➡ P.26

角皿スチームボタン
角皿スチームのメニューを選ぶ ➡ P.30

自動メニュー/時間ダイヤル
●自動メニューを選ぶ ➡ P.30
●時間を合わせる

グリルボタン ➡ P.38

レンジボタン
➡ P.34

オーブン/発酵ボタン
●「オーブン」 ➡ P.36
●「発酵」 ➡ P.38

温度/仕上がりボタン
●お好み温度に合わせるとき ➡ P.20
●オーブン調理の温度設定時 ➡ P.37、39
●自動メニューや角皿スチームメニューの仕上がりを変えるとき ➡ P.31、32

キッチンタイマーボタン
➡ P.42

取消ボタン
■操作を取り消す／調理を中止するとき
調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

「角皿スチーム」ボタンを押して「角皿スチーム 4〜7」を選びます。
メニュー番号が表示部に表示されます。

ダイヤルをまわして「自動メニュー 8〜19」を選びます。
メニュー番号が表示部に表示されます。

●**手動調理**…この取扱説明書内では、「レンジ」ボタンや「グリル」ボタン、「オーブン/発酵」ボタンを使ってレンジの出力やオーブンの温度、加熱時間などを設定して調理することを「手動調理」として説明しています。

■ 自動電源オフ機能
しばらく操作をしなかったとき、または、加熱後に、
自動で電源が切れます。（「0」表示が消える）
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。
（約2〜15分）

ドアを開閉すると電源が入ります

■ 電源を入れるには
通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時は、ドアを開閉すると電源が入ります。
（表示部に「0」と表示します）

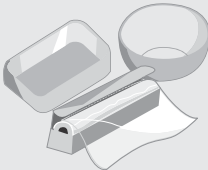
お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、
最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

使える容器・使えない容器

加熱の種類 / 使える容器

レンジ
800～150W

レンジ加熱

⚠ 警告

⊘ 直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、自動メニューの「10 ゆで葉果菜」、「11 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●ただし、次の器は使えません。
- ●金銀模様の器（火花が飛ぶ）
- ●色絵の付いた器（はげる）

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ

ふたには、熱に弱い物があります

●ただし、次の物は使えません。
- ●油脂や糖分の多い食品（高温になる）
- ●密閉したふたや袋
- ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器

オーブン/発酵、グリル

ヒーター加熱

○ 陶器、磁器、耐熱ガラス

●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。

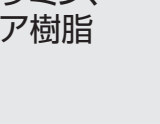
○ アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。

使えない容器

レンジ

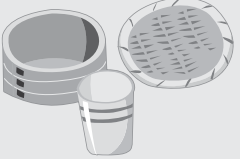
× アルミやホーローなどの金属、金ぐし、アルミホイル

●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども、使えません。
➡ 安全上のご注意 P.8

× 耐熱140℃未満のプラスチック

●高温になり、溶けます。

× ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂

●電波で変質します。

× 漆器

●塗りがはげたりひび割れたりします。

× 耐熱性のないガラス

●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

オーブン/発酵、グリル

× オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ

× 紙製品や木、竹製品

●針金を使っている物は燃えやすくなります。
●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

付属品

付属の角皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

×は使えません。

加熱方法	角皿
レンジ	×
グリル	○
オーブン/発酵	○

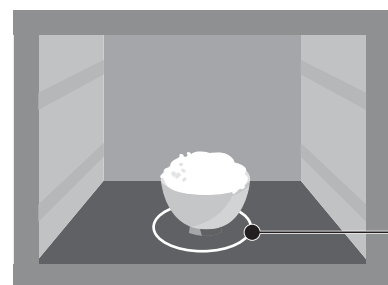
●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が飛ぶため使えません。

●加熱のしくみ➡ P.11

使いこなしのポイント

食品を入れるとき　設定するとき　調理したあとは

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

この円を目安に中央に置いてください

●加熱方法によっては、付属の角皿が必要です。
➡ P.12
（レンジのときには使えません ➡ P.17）

■あたためや解凍などをするときは

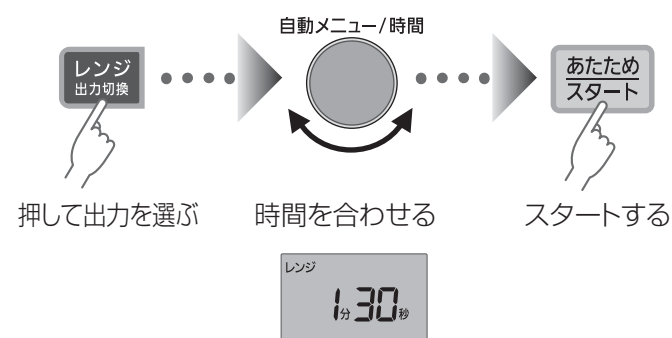
庫内が冷めてから使う

●赤外線センサーをうまく働かせるため、オーブンやグリルの使用後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
➡ P.81

メニューを選ぶ

直接「あたため・スタート」ボタンを押すと、すぐにあたためがスタートします。

（例：レンジのとき）

押して出力を選ぶ　時間を合わせる　スタートする

●合わせることができる時間単位
（最大設定時間は、各使いかたのページをご覧ください）

●レンジ800W

10秒単位	30秒単位
10秒	5分　6分

●レンジ600～300W、グリル

10秒単位	30秒単位	1分単位
10秒	5分	10分　…

●レンジ150W、オーブン/発酵

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
30秒	10分	30分	120分　…

■スタート後、温度や仕上がりを変えたいときは

●直接「あたため」ボタンを押してあたためるときや「1 飲み物」ボタンのときは、表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して温度を変更できます。

●「1 飲み物」ボタン以外の自動メニューは、仕上がり調節表示が点滅中（約14秒間）に、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

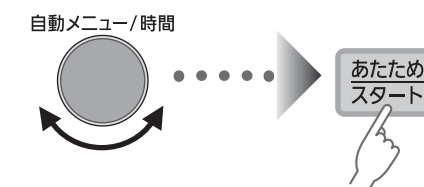
■取り出すときは

熱いので気を付ける

●角皿は、必ずお手持ちのミトンなどを使って、両手で取り出してください。
（取り出したら、熱に弱い物の上に置かない）
●庫内に取り忘れがあると、「ピッピッ」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。

■加熱が足りないときは

追加加熱してください

加熱終了後、表示部の「秒」が点滅中（6分間）に追加時間を合わせて、スタートします。

●追加できる時間
●自動メニュー：最大10分まで
●手動調理　　：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。

●表示部の「秒」の点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら再度加熱してください。

あたためる（あたため／お好み温度）

⚠ 警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは

- ●100g未満の食品は45℃以上であたためない
  赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
  「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。➡ P.40
- ●粒入りスープはあたためない
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.40
- ●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
  容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

■付属の角皿は使えません

スピーディーに

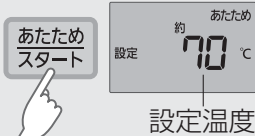
「あたため」

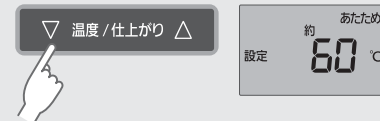
調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

2 「あたため」ボタンを押す

- ●100～500gまで。（冷凍ごはんは300gまで）
- ●食品により、ラップをする。➡ P.23
- ●ラップをするときはゆったりと。（破裂の原因）
- ●市販の冷凍食品などの加工食品は、パッケージの指示に従う。
- ●スープやみそ汁はマグカップを使わない。（沸とうするおそれ）
- ●食品の分量に合った耐熱容器で。

- ●現在温度は
  - ●約50秒後から表示します。「あたため」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
    （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
  - ●0℃未満は表示しません。

■仕上がり温度を変えるとき
表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）にボタンを押して変更できます。

- ●45～90℃まで。
  工場出荷時の設定は70℃。
  - ●温度の目安➡ 下記参照
- ●メモリー機能
  55～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べ替えなどをして「レンジ」ボタンの600Wで、様子を見ながら加熱します。➡ P.40

上手にあたためるために P.22の「コツ」を必ず読んでください

－10～90℃の お好み温度に

「お好み温度」

人肌にしたいベビーフードや、カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくできます。

レンジ加熱

1 食品を入れる

- ●食品により、ラップをする。➡ P.23
- ●食品の分量にあった耐熱容器で。

2 「温度/仕上がり」ボタンで温度を合わせる

- ●－10～90℃まで。ボタンを押すと40℃を表示します。

3 スタートする

- ●スタート後に温度変更はできません。

- ●設定温度が表示されます。
- ●現在温度は約50秒後から表示します。「あたため・スタート」ボタンを押すと設定温度が確認できます。（約3秒間）
  （短い時間で終了するときは、表示しない場合があります）
- ●0℃未満は、現在温度を表示しません。
- ●メモリー機能（➡ P.21）はありません。

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

庫内が十分に冷えてからお使いください（食品の温度を検知する赤外線センサーが、うまく働かないため）

－10℃　－5℃　10℃　20℃　30℃　40℃　55℃　65℃　70℃　75℃　80℃　85℃　90℃

ふたはしない
スプーンが入る固さに… アイスクリーム 200～500ml

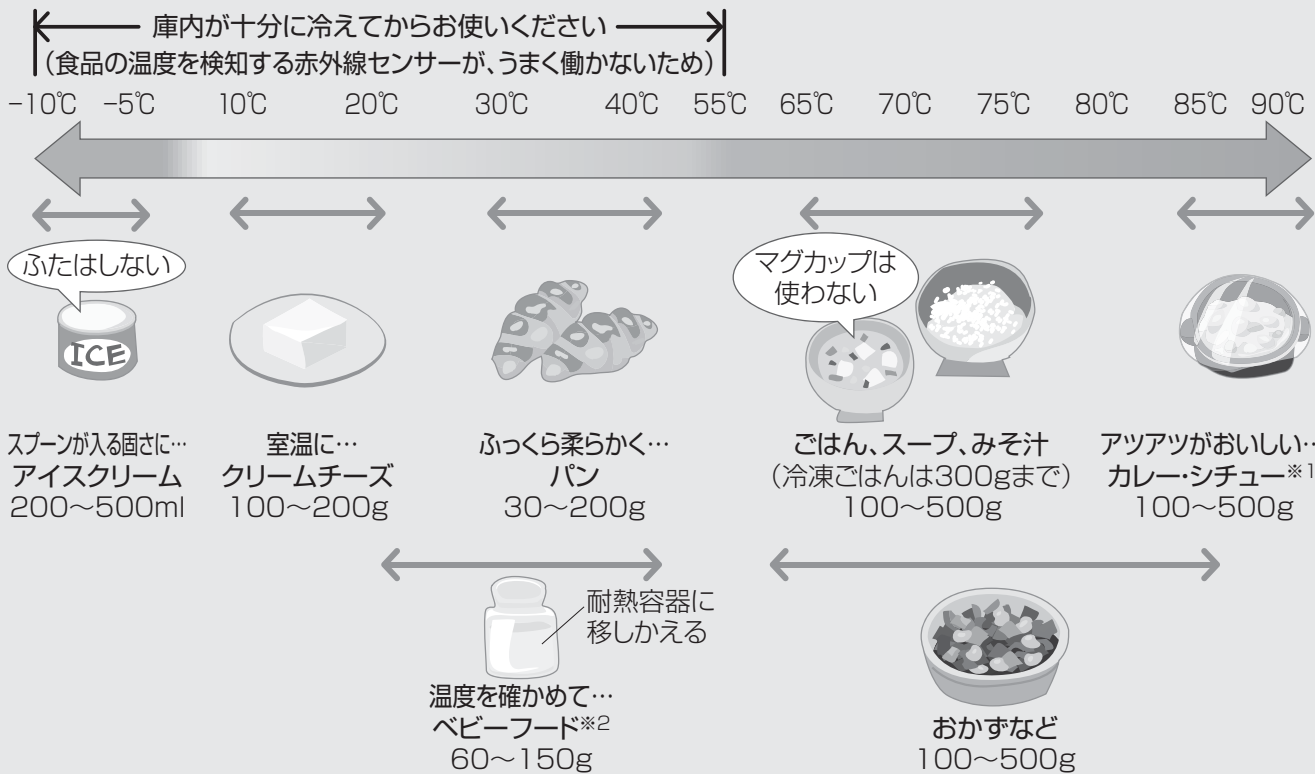
室温に… クリームチーズ 100～200g

ふっくら柔らかく… パン 30～200g

マグカップは使わない
ごはん、スープ、みそ汁（冷凍ごはんは300gまで） 100～500g

アツアツがおいしい… カレー・シチュー※1 100～500g

耐熱容器に移しかえる
温度を確かめて… ベビーフード※2 60～150g

おかずなど 100～500g

※1 冷凍したカレーやシチューは、ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで加熱後、混ぜてください。➡ P.40
※2 冷凍したベビーフードは、あたためられません。

次ページへつづく

あたためる　あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、
安全上、直接「あたため」ボタンを押さないでください （安全上のご注意➡ P.5〜7、10）

食　品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品（45℃以上に設定の場合） ●ふた・および、ふた付きの容器に入った食品 ➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ ●油脂の多い液体（バター、生クリーム、オリーブオイルなど） ●粒入りのスープ ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	油脂の多い液体、粒入りスープはラップをする。 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「1 飲み物」ボタンで加熱する ➡ P.24
●お酒 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
●割りほぐしていない卵、ゆで卵（殻付き・殻なし） ●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す（レンジ用のふたはすき間をあける） 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
●お弁当 ➡ 容器が変形するおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵・アルミケース・調味料は取り出す。 自動メニューの「8 お弁当あたため」で加熱する ➡ P.24

■直接「あたため」ボタンを押すと上手にあたためられない食品

食　品	加熱方法 または 注意事項
●中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎます	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
●フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	自動メニューの 「9 フライあたため」で加熱する➡ P.26
●クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます ●ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ ●パン ➡ 固くなります	「温度/仕上がり」ボタンを押して温度を合わせる 「お好み温度」機能で加熱する➡ P.20 パンは、「レンジ」ボタンの600Wでも加熱できます ➡ P.40
●500gを超える食品、冷凍カレー、冷凍パン、市販の冷凍食品・加工食品 ➡ うまくあたたまりません（加熱ムラ）	市販の食品はパッケージの指示に従う。 「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
●乾干物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになる	「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40
●いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながら加熱する ➡ P.40

■あたためるときにコツが必要な食品

食　品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85〜90℃に設定する。 また加熱後、必ず混ぜる。
タレのかかった食品	タレが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする。
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口の浅めの耐熱容器を使う。
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる。

■次の食品は、2品以上で同時にあたためないでください。

- ●分量や温度に差がある食品
- ●ごはんとカレーなど、仕上がり温度が異なる食品
- ●から揚げやしゅうまいなど、小さくて油を多く含む食品
- ●ソース・タレのかかった食品
- ●みそ汁やスープなどの汁物と、ごはんやおかずなどの食品
- ●1つが300gを超える食品

■ラップをする／しないのコツ

•蒸し物
•冷凍した食品　など

●水分を逃がさずしっとりさせたい食品や、はじけやすい食品など。

- ●しゅうまいなどの蒸し物
- ●カレー・シチュー
- ●煮魚
- ●タレがかかった食品
- ●冷凍ごはん
- ●冷凍食品（フライを除く）

•焼き物　•揚げ物
•いため物　•汁物　など

●水分を逃がしてパリッとさせたい食品や、十分に水分のある食品など。

- ●ごはん
- ●みそ汁・スープ※
- ●野菜いため
- ●焼きそば
- ●ハンバーグ
- ●焼き魚
- ●フライ・天ぷら
- ●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

ラップはできるだけ食品に添わせましょう

ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度をうまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。

ラップの重なりは下にしましょう

重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる　飲み物／お弁当

■付属の角皿は使えません

牛乳やコーヒーなどを

「1 飲み物」

牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など

レンジ加熱

1 飲み物を置く

●広口で背の低い容器を使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。

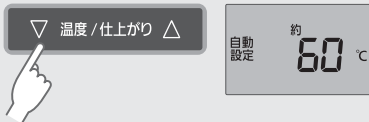
2「1 飲み物」ボタンを押して、杯数を合わせる

●「1 飲み物」ボタンでお酒はあたためられません。「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながらあたためてください。

■個数に合わせた置きかたがあります

1個　2個　3個　4個

●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

■仕上がり温度を変えるとき

●35～70℃まで。工場出荷時の設定は60℃。
●飲み物の種類や、容器の形状によって仕上がりが変わるため、お好みに合わせて仕上がり温度を調節してください。
●スタート後も表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がり温度を変更できます。ただし、杯数設定の変更はできません。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。杯数は記憶されませんので、そのつど設定してください。

3 スタートする

●現在温度は約50秒後から表示します。「1 飲み物」ボタンを押すとメニュー番号と杯数を表示し、その後、設定温度が確認できます。（約3秒間ずつ表示）

■加熱不足のときは追加加熱をする
「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。➡ P.40

⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）
加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「1 飲み物」ボタンで、杯数を合わせて加熱する。

お弁当を

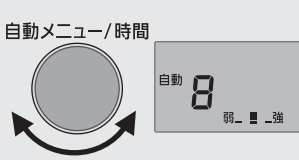
自動メニュー
「8 お弁当あたため」

コンビニエンスストアーで売っている幕の内弁当、丼物、スパゲティーなど

レンジ加熱

1 食品を入れる

2 自動メニュー「8」を選ぶ

●300～500gまで。
●必ず包装しているふたやラップを外す。外さないで加熱すると、仕上がりが悪くなり、ふたなどが変形するおそれがあります。
●2段積みなどにした場合は上手にあたためられません。
●コンビニエンスストアーなどで売っていても1種類ずつ小分けしてあるおそうざい、おにぎりなどは自動メニューの「8 お弁当あたため」ではあたためられません。
「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
●冷蔵庫に保存した場合は「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。
●お弁当の具によりあたたまりかたが異なります。
●パッケージ「500W」の目安時間が2分以上の場合は、仕上がりを「強」に。

■仕上がりを変えるとき（3段階）

スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

3 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ P.19
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら加熱します。

⚠ 注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す
火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

あたためる（揚げ物）／

解凍する（解凍）

フライや天ぷらをサクッと

自動メニュー

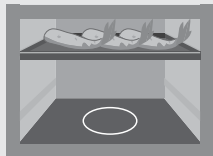
「9 フライあたため」

調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます。

角皿

ヒーター加熱

（加熱時間の目安　4個：約11分）

1 食品を入れる

（上段）

- ラップはしない。
- 種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
- 食品は角皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い

冷凍した揚げ物はあたためられません。

2 自動メニュー「9」を選ぶ

3 種類や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（3段階）

- スタート後も仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

	弱	中	強
フライ	ー	100～400g	400～600g
天ぷら	かき揚げなどの焦げやすい物	100～400g	ー

- 100g未満や、400gを超える天ぷらのあたためはうまくできません。

4 スタートする

あたため スタート

- 天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

■加熱不足のときは追加加熱をする

➡P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

■付属の角皿は使えません

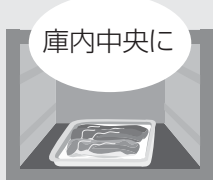
肉や魚を解凍する

「2-3 全解凍・半解凍」

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動で解凍します。

レンジ加熱

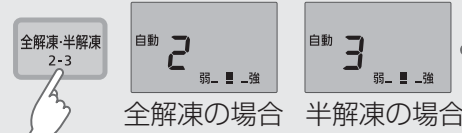
冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

1 食品を入れる

（発泡スチロールのトレーのまま入れる）

- ラップはしない。
- トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
- 分量は100～500gまで。
- 「2 全解凍」の場合
  100gは仕上がりを「弱」に。
  500gは仕上がりを「強」に。
- 薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

2 「2 全解凍」または「3 半解凍」を選ぶ

全解凍は1度押す　半解凍は2度押す

全解凍の場合　半解凍の場合

- 「全解凍」は、形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■仕上がりを変えるとき（3段階）

- スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。

3 スタートする

■加熱不足のときは追加加熱をする

➡P.19

表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき

「レンジ」ボタンの150Wで加熱時間を合わせる。➡P.41

お願い

赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください。

■「全解凍」と「半解凍」を使い分けましょう

ほぐしやすい固さに	包丁で切れる固さに
全解凍	半解凍
弱 ←（仕上がり）→ 強	弱 ←（仕上がり）→ 強
●すぐに加熱調理する場合に適しています。	●さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。

■上手に解凍するには、まず上手な冷凍から！

- 新鮮な食材を選びましょう。
- 薄く（3cm以内）、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
- 1回分ずつ（約300gまで）に分けてください。
- ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。

- 冷凍庫から出して長い間放置した食品。
- 冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
- 分量が100g未満の食品。
  ➡「レンジ」ボタンの150Wで様子を見ながら解凍します。➡P.41
- ゆでて冷凍した野菜。
  ➡「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて解凍します。➡P.40

ゆでる （自動メニュー）

■付属の角皿は使えません

葉果菜を

自動メニュー
「10 ゆで葉果菜」

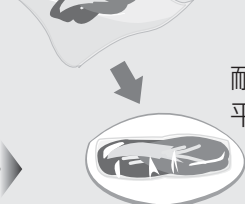
ほうれん草などの葉果菜をゆでます。

レンジ加熱

〈葉菜〉100～500gまで（ほうれん草や小松菜などは300gまで）

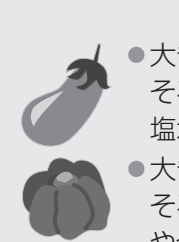
●ほうれん草、小松菜
- 葉と茎を交互に重ねる
- 太い茎には十文字に切り込みを入れる

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●キャベツ
- 固い芯を取る
- 大きさをそろえて切る

ラップに包んでから…
耐熱性の平皿へ
ラップの重なり合う部分を下にする

●アスパラガス
- 穂先と根元を交互に重ねる

➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

〈果花菜〉100～500gまで
500gは仕上がりを「強」に。

●なす、かぼちゃ
- 大きさをそろえて切り、塩水につける
- 大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー
- 小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける

- 容器に水をはって加熱しない。
- 洗ったときの水分は残しておく。
- ラップは、何重にもおおわない。

根菜を

自動メニュー
「11 ゆで根菜」

じゃがいも、大根などの根菜をゆでます。

レンジ加熱

〈根菜〉100g ～1kgまで（にんじん、大根は500gまで）

●にんじん、大根
- 輪切り、いちょう切りに
- 厚さ2～3cmの輪切りに

（重ねないで皿にのせる）

●じゃがいも、さつまいも、さといも
- そのまま洗って使う
- 切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる

（重ねないで皿にのせる）

耐熱性の平皿に並べてから…
ラップをかける

➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

- 容器に水をはって加熱しない。
- 洗ったときの水分は残しておく。
- ラップは、何重にもおおわない。

1 食品を入れる

- 食品は底面のイラストの上に置く。
- 次の場合は、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.40
  - 100g未満のとき
  - 大きめに切ったとき
  - 厚めに切ったとき

2 自動メニュー「10」または「11」を選ぶ

■仕上がりを変えるとき（3段階）

- スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）は、ボタンを押して仕上がりを変更できます。
- 季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。

3 スタートする

根菜は、加熱後約5分蒸らす。（ムラ解消のため）

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱します。

- 取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
- アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
- 彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

⚠ 警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
- 100g未満の野菜

発煙や発火のおそれがあります
- 薄く切った物、小さく切った物（にんじんやミックスベジタブルなど）

火花が出て焦げることがあります
➡「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱してください。

自動メニューで調理する

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。
おいしい料理が作れます。

■メニュー一覧
「1 飲み物」ボタン➡ P.24
「2-3 全解凍・半解凍」ボタン➡ P.26

	メニュー番号	メニュー名	参照ページ	予熱
角皿スチーム	4	茶わん蒸し	P.32、56	あり
	5	ガトーショコラ	P.32、62	あり
	6	濃厚チーズケーキ	P.32、64	あり
	7	とろけるプリン	P.32、66	あり
自動メニュー	8	お弁当あたため	P.24	–
	9	フライあたため	P.26	–
	10	ゆで葉果菜	P.28	–
	11	ゆで根菜	P.28	–
	12	トースト(裏返し)※	P.74	–
	13	チルドピザ	P.72	–
	14	グラタン	P.54、55	–
	15	ホイル焼き	P.53	–
	16	野菜のチーズ焼き	P.47	–
	17	野菜のバター炒め	P.46	–
	18	スポンジケーキ	P.58	–
	19	焼きいも	P.49	–

※ 枚数を選ぶ必要があります。➡ P.74

以下は、メニューの基本的な
使いかたです。

自動メニュー（予熱なし）

左記のメニュー一覧を
ご参照ください。

次のメニューの使いかたは

「8 お弁当あたため」 :P.24
「9 フライあたため」 :P.26
「10 ゆで葉果菜」 :P.28
「11 ゆで根菜」 :P.28
「12 トースト(裏返し)」:P.74

ボタンを押す(3または5段階に調整できます)
スタート後も仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)は、
ボタンを押して仕上がりを変更できます。
トースト(裏返し)は仕上がり調節を1度使うと
記憶されます。変えたいときは調節し直してください。

次ページへつづく

自動メニューで調理する

角皿スチーム（予熱あり）

角皿スチーム 4-7

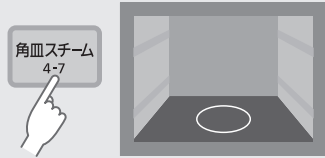
「4 茶わん蒸し」
「5 ガトーショコラ」
「6 濃厚チーズケーキ」
「7 とろけるプリン」

スチームを使って焼きます。
角皿に湯を張り、
スチームを発生させて
調理します。

角皿

ヒーター加熱

1 メニュー番号を選ぶ

（庫内に何も入れない）

角皿スチーム 4-7

●「角皿スチーム」はダイヤルでは選べません。
●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。

■仕上がりを変えるとき（3段階）

▽ 温度／仕上がり △　弱 ▮ 強

●予熱中や予熱完了後、仕上がりの表示が点滅中は、スタート後にも（約14秒間）ボタンを押して仕上がりを変更できます。

2 予熱をスタートする

（庫内をあたためる）

あたため スタート　自動 4 予熱中 弱 ▮ 強

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

（ピッピッと鳴って予熱完了）

自動 4 予熱 完 弱 ▮ 強

●「予熱完」と表示される。
（予熱スタートから約50分間予熱を保持します）

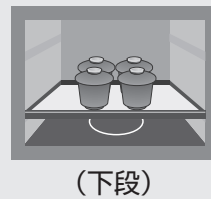
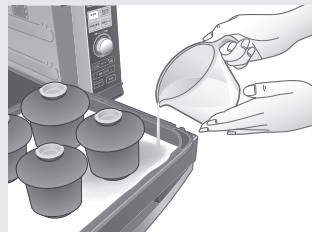
手順3へ

3 分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める

（ペーパータオルを敷く理由）
●角型や容器のすべり止めのため。
●ペーパータオルに吸水させることで、調理後の角皿を取り扱う際に、熱い残り湯をこぼれにくくするため。
●食品への湯のあたりを均一にするため。

4 角皿に食品をのせる。湯こぼれ防止のために開けたドアの上に角皿を置いて湯を張り、下段に入れる（下図参照）

（下段）

自動 4 予熱 完 角皿 下段 湯確認 弱 ▮ 強

角皿を庫内に入れるときには、予熱後のドアが熱くなっているため、お手持ちのミトンなどを使ってドアや庫内に手が触れないようにご注意ください。

●やけどをしないように、角皿（湯）の扱いには十分にご注意ください。

5 スタートする

あたため スタート

● 湯確認 の表示が消えます。

角皿スチームを上手にお使いいただくために

■張る湯の温度は50℃
（お風呂より少し熱めの温度）

湯の温度が極端に違うと茶わん蒸しなどが固まりにくくなるなど、料理のできばえに影響します。
お風呂より少し熱めの温度を心がけてください。
また、湯量はメニューによって異なりますのでレシピに従ってください。

■湯の張り忘れに注意する

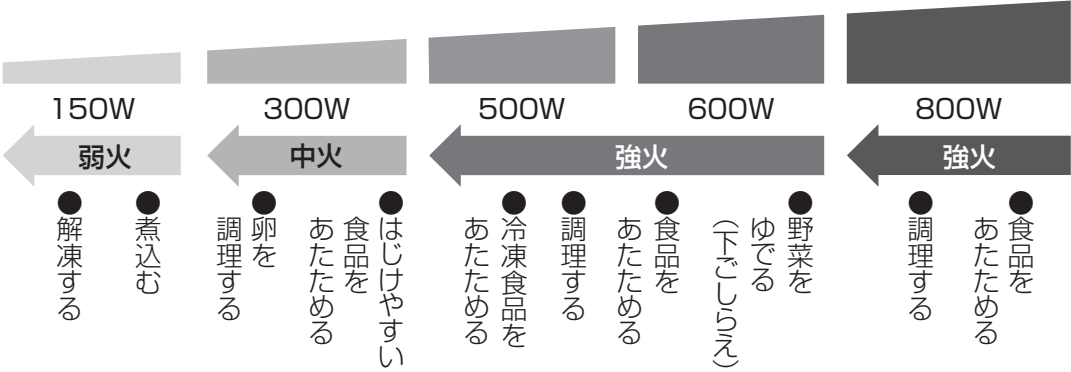
角皿スチームのメニューを選び、予熱完了後、ドアを開けると 湯確認 を点滅させてお知らせします。
湯の張り忘れや、湯量が不足すると、乾燥したり、すがたったりして上手にできません。

⚠ 注意

角皿スチーム調理では、付属の角皿の扱いに気を付ける

やけどのおそれがあります
●角皿の出し入れには、お手持ちのミトンなどをお使いください。
●角皿に湯を張る、庫内に角皿を入れるときは、ドア・庫内に手が触れないように気を付ける。
●調理後、角皿を取り出すときは、熱い残り湯に注意する。
（残湯量は、メニューにより異なります。約100～250ml）

レンジで加熱する （レンジ）

■レンジの出力を使い分けましょう

■付属の角皿は使えません

■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600～300W	30分
150W	300分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。
●合わせることができる時間単位➡ P.18
●加熱時間の目安➡ P.40

 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない
発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

●食品により、ふたまたはラップが必要。➡ P.40

●押すごとに出力表示が切り換わります。
800W→600W→500W→300W→150W

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱します。

●食品により、ふたや落としぶた、ラップが必要。

●800～150Wで設定が可能です。➡ 上記参照

●300W、150Wで設定が可能です。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」ボタンで様子を見ながら加熱します。

オーブンで焼く （オーブン）

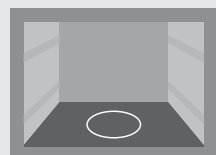
予熱ありで

「オーブン予熱あり」

パンやお菓子などは、
庫内をあらかじめ
あたためてから、食品を
入れて焼き上げます。

角皿

ヒーター加熱

1 庫内に何も入れない

●角皿や食品を入れて予熱すると
焼き上がりが悪くなります。

2 「オーブン/発酵」ボタン
を押す

3 温度を合わせる

●100～250℃まで。
「温度/仕上がり」ボタンを
押すと170℃を表示します。
［庫内が熱いとき
（オーブンを連続で使うときや
庫内が110℃以上のとき）は、
電気部品保護のため、220℃
以上の設定はできません。］

●加熱中も温度が変えられます。

4 予熱をスタートする
（庫内をあたためる）

予熱完了へ

●スタート後、「オーブン/発酵」ボタン
を押すと庫内が100℃以上であれば
現在温度が表示されます。
（約3秒間）
100℃以下のときは「- - -」と
表示されます。

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

（ピッピッと鳴って予熱完了）

●「予熱完」と表示される。
（予熱スタートから約50分間
予熱を保持します）

5 予熱が完了したら
食品を入れる

（上段または下段）

6 時間を合わせる

●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位
➡ P.18

予熱なしで

「オーブン予熱なし」

始めから食品を入れて
予熱なしで焼き上げます。

角皿

ヒーター加熱

1 食品を入れる

（上段または下段）

2 「オーブン/発酵」ボタン
を押す

3 温度を合わせる

●100～250℃まで。
「温度/仕上がり」ボタンを
押すと170℃を表示します。
［庫内が熱いとき
（オーブンを連続で使うときや
庫内が110℃以上のとき）は、
電気部品保護のため、220℃
以上の設定はできません。］

●加熱中も温度が変えられます。

4 時間を合わせる

●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位
➡ P.18

スタートする

●スタート後、「オーブン/発酵」ボタンを
押すと設定温度が確認できます。
（約3秒間）

●加熱後、ファンがまわって電気部品を
冷却するため、最大約15分間は
電源プラグを抜かないでください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
➡ P.19
表示部の「秒」の点滅（6分間）が
消えたときは、
「オーブン/発酵」ボタンの
予熱なしで温度、時間を設定し、
様子を見ながら加熱します。

オーブンで発酵させる 発酵 ／ グリルで焼く

発酵させる

「オーブン35・40℃」

パンやピザの生地を発酵させることができます。

角皿

ヒーター加熱

1 食品を入れる

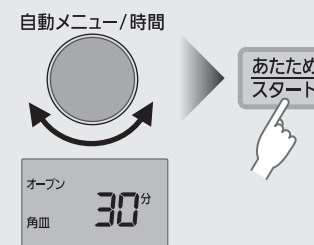
（上段または下段）

●35℃に設定したとき、室温が35℃に近かったり、35℃以上のときは、様子を見ながら発酵の温度、時間を調節してください。

2「オーブン/発酵」ボタンを押す

3 35℃または40℃に温度を合わせる

●発酵中は、温度変更できません。

4 時間を合わせ、スタートする

●最大設定時間　120分

■合わせることができる時間単位➡ P.18

●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。

●発酵温度を保持するために、庫内灯は消灯しています。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。
●スタート後、設定温度の確認ができます。➡ P.37

※発酵中、庫内の様子を見るときは「あたため・スタート」ボタンを長押しすると10秒間庫内灯がつきます。

■発酵不足のときは追加発酵をする ➡ P.19
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン/発酵」ボタンで様子を見ながら加熱します。

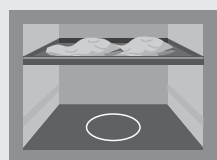
魚などを焼く

「グリル」

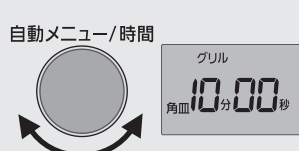
途中、裏返して片面ずつ焼きます。
また、オーブンメニューに焼き色を追加したいときなどに便利です。

角皿

ヒーター加熱

1 食品を入れる

（上段）

2「グリル」ボタンを押す

3 時間を合わせる

●最大設定時間　30分

■合わせることができる時間単位➡ P.18

4 スタートする

●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.15

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.19
表示部の「秒」の点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」ボタンで様子を見ながら加熱します。

手動で加熱するとき

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ(あたため)

レンジ出力切換 2度押す

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒~1分	ー
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	ー
	どんぶり物	1人分(350g)	約3~5分	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	ー
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	ー
	粒入りスープ	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒	ー
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	ー
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒	ー
	野菜いため	1人分(200g)	約2分~2分30秒	ー
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	ー
	しゅうまい	8個(150g)	約1分	有
	肉まん・あんまん	1個(80g)	約40~50秒	有
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	ー
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	ー
	牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	ー
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	ー
	お酒	1本(180ml)	約1分	ー
	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	ー
	お弁当	500g	約1分30秒~2分	ー
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	ー

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
	ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約4~5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約8~10分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約4分30秒~5分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約3~4分	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3分30秒	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約7~9分	ー
	フライ(揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分~1分30秒	ー
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	ー
	バターロールなど	1個(30g)	約20~30秒	ー
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いかやえびなどは、「レンジ」ボタンの300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に。
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーン(レンジ用)はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめに。
- あんまんは、あんのほうが先に熱くなるのでご注意ください。

レンジ(野菜の下ごしらえ)

レンジ出力切換 2度押す

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2~3分	ー	要
キャベツ	100g	約1~2分	ー	ー
小松菜	200g	約2~3分	ー	要
チンゲン菜	200g	約1~2分	ー	要
もやし	100g	約1分~1分30秒	ー	ー
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒~2分	ー	要
なす	100g	約1~2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1~2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	ー	要
かぼちゃ	200g	約2~3分	ー	ー
じゃがいも	1個(150g)	約3~4分	ー	ー
さつまいも	1本(200g)	約4~5分	ー	ー
さといも	5個(200g)	約4~5分	ー	ー
にんじん	100g	約1~2分	ー	ー

- アク抜き…加熱前水にさらす。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

レンジ(冷凍した野菜の下ごしらえ)

レンジ出力切換 2度押す

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	ー
さやいんげん	100g	約2分	ー

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

⚠ 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

⚠ 注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

レンジ(解凍)

レンジ出力切換 5度押す

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップふた
ひき肉	300g	約5~8分	ー
薄切り肉	300g	約5~8分	ー
厚切り肉	300g	約3~6分	ー
鶏もも肉(骨なし)	200g	約3~6分	ー
鶏もも肉(骨付き)	200g	約4~7分	ー
えび	10尾(約200g)	約1~3分	ー
いか(ロール)	100g	約1~2分	ー
まぐろ(ブロック)	200g	約2~4分	ー
一尾魚	1尾(約300g)	約3~5分	ー
切り身魚	1切れ(約100g)	約1~2分	ー

- 冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

グリル

グリル

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間 グリル	備考
市販の角もち	4個(200g)	角皿上段	約6~7分	裏返しなし

オーブン

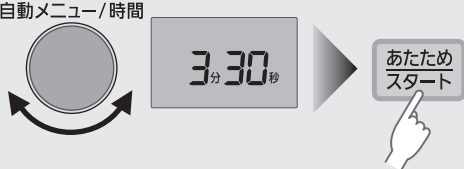
メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン	備考
焼き豚	700g×1個	角皿下段	有	220℃ 約50~60分	表面に焼き色がついたらアルミホイルをかぶせる
ローストビーフ(もも肉)	800g×1個		有	220℃ 約30~40分	加熱後、アルミホイルに包み15~30分おいて蒸らす
ベークドポテト	150g×4個		ー	250℃ 約50~60分	ー
骨付き鶏もも肉	200g×4本		有	220℃ 約30~40分	アルミホイルを敷く
クッキー	直径5cm 約20個		有	170℃ 約10~15分	

オーブン予熱時間の目安: 150℃ 約7分 160℃ 約7分 170℃ 約8分 180℃ 約9分 190℃ 約10分 200℃ 約11分 220℃ 約12分 250℃ 約16分

骨付き鶏もも肉の焼きかた

関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

※材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

キッチンタイマーを使う

キッチンタイマー

（例：3分に設定するとき）

1 「20 キッチンタイマー」ボタンを押す

2 時間を合わせ、スタートする

- 30秒から180分まで、時間を設定することができます。
- 時間のカウントが終了すると「ピッピッピッピッ」と鳴ります。
  （ドアの開け閉め、または「取消」ボタンを押すと、音が止まります）
- 一時停止の機能はありません。
  「取消」ボタンを押すと、設定時間が取り消されます。

Cook Book

オーブンレンジ

料理レシピ編

（レシピの目次は44～45ページです）

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ!
http://panasonic.jp

料理レシピ編目次

楽しくメイキング
ピザ・パン
4メニュー

●は「角皿スチーム」で作れます。
●は「自動メニュー」で作れます。

●記載の材料の分量は、必ずお守りください。
分量を変えると上手にできない場合があります。
※本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、
写真にある付け合わせや飾り物は含みません。

tsuji
辻調グループ校
1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校
〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

赤字のメニューは、辻調グループ校の先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しています。
（メニュー名の下に tsuji を記載）

野菜のバター炒め

レンジ加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約178kcal
塩分 約1.0g

A
- キャベツ……5～6枚(250g)
- にんじん……70g
- グリーンアスパラガス……4～5本(60g)
- ベーコン……3枚
- ソーセージ……4本

オリーブ油……小さじ2
バター(小さく切る)……16g

調味料

B
- 水……小さじ2
- しょうゆ……小さじ1
- 塩、こしょう……少々
- 片栗粉……小さじ1
- (混ぜる)

粒マスタード……適量

tsuji

［17 野菜のバター炒め］

1 下ごしらえをする
キャベツは葉の固い部分を切り取り、一口大に切る。
にんじんは厚さ1.5mmの半月切りにする。
グリーンアスパラガスは固い部分を切り落とし、
長さ3～4cmの斜め切りにする。
ソーセージは適当な大きさの斜め切りにする。
ベーコンは1.5cm幅に切る。

2 加熱する
深めの耐熱容器にAとオリーブ油を入れて、よく混ぜる。
バターを散らしてのせ、ラップをして庫内中央に置く。

自動メニュー/時間
自動メニュー 17
あたため スタート
●加熱時間の目安 約8分

3 仕上げる
加熱終了後、Bを加えてよく混ぜ、器に盛り付ける。
お好みで粒マスタードを添える。

●手動のとき➡「レンジ」ボタンの600Wで、約8～10分。

ADVICE［若林先生のアドバイス］

季節に合わせてお好みの野菜を選んでご使用ください。
調味料はよく混ぜておきます。
そして野菜にまんべんなくかけて手早く混ぜ合わせましょう。

tsuji
辻調グループ校 若林先生

野菜のチーズ焼き

ヒーター加熱

材料
(4人分)
カロリー(1人分) 約332kcal
塩分 約1.0g

- じゃがいも……大2個 (7mmの輪切り)
- にんじん……½本(100g) (5mmの輪切り)
- ブロッコリー……½株(70g) (小房に分ける)
- かぼちゃ……200g (7mmのくし形切り)
- ソーセージ……4本
- 塩、こしょう……少々

チーズソース
- ナチュラルチーズ(ピザ用)……80g
- 生クリーム……大さじ5
- 塩、ナツメグ……各少々

使用する付属品
角皿(上段)
［16 野菜のチーズ焼き］

1 野菜をゆでる
じゃがいもとにんじんはさっと水をくぐらせて、
耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 2度押す
自動メニュー/時間
約7～8分
あたため スタート

ブロッコリー、かぼちゃを耐熱容器に入れ、
ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 出力切換 600W 2度押す
自動メニュー/時間
約3分30秒～4分30秒
あたため スタート

ソーセージは食べやすい大きさに切る。

2 焼く
それぞれの材料を4等分にして耐熱容器に並べ、
全体に塩、こしょうをする。
よく混ぜ合わせたチーズソースをそれぞれの上にかけ、
角皿にのせて上段に入れる。

自動メニュー/時間
自動メニュー 16
あたため スタート
●加熱時間の目安 約20分

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの230℃
予熱なしで約20～25分。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35(レンジ)、37(オーブン)

季節の野菜サラダ（4種）

レンジ加熱

材料
（4人分）

■キャベツのさっぱりサラダ

カロリー（1人分）約94kcal
塩分 約1.1g

キャベツ（3cmの色紙切り）‥‥300g
たまねぎ（薄切り）‥‥‥‥‥‥100g
ドレッシング
オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥大さじ1～2
レモン汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
粗びきこしょう、砂糖‥‥‥‥各少々
A
薄切りハム（適当な大きさに切る）‥2～3枚

■かぼちゃのサラダ

カロリー（1人分）約154kcal
塩分 約0.3g

かぼちゃ（拍子木切り）‥‥‥‥300g
にんじん（せん切り）‥‥‥‥‥100g
ドレッシング
粒コーン缶（水けを切る）‥‥‥50g
ヨーグルト、マヨネーズ‥‥各大さじ2
砂糖、塩、酢‥‥‥‥‥‥‥‥各少々
A
レーズン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
（湯で戻し、水けを切る）

■きのこのサラダ

カロリー（1人分）約45kcal
塩分 約0.2g

しめじ、まいたけ、えのき‥‥各100g
（ほぐす）
生しいたけ（せん切り）‥‥‥‥100g
にんにく（包丁でつぶす）‥‥‥‥1片
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
ドレッシング
こしょう、しょうゆ‥‥‥‥‥‥各少々
A
あさつき（小口切り）‥‥‥‥‥‥適量
※加熱後、にんにくは取り出します。

■根菜和風サラダ

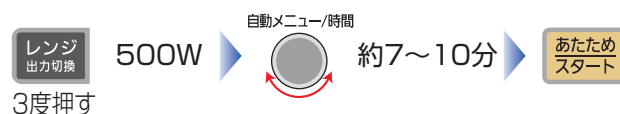
カロリー（1人分）約133kcal
塩分 約1.4g

ごぼう（細めのせん切り）‥‥‥150g
れんこん（いちょう切り）‥‥‥150g
（ごぼうとれんこんは水につけておく）
にんじん（細めのせん切り）‥‥100g
たれ
しょうゆ、みりん‥‥‥‥‥各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま‥‥各大さじ1
A
赤とうがらし（輪切り）‥‥‥‥‥適量

［レンジ］

1 加熱する
お好みの野菜を耐熱性の平皿（直径20～25cm）に入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 500W 約7～10分

3度押す

加熱後、よく混ぜて水けを切る。

2 ドレッシング（たれ）を作る
ドレッシング（たれ）の材料を混ぜる。

3 あえる
加熱した野菜にお好みでAを加えて混ぜ、ドレッシング（たれ）とあえる。

ポイント!
●お好みの野菜に変えて、アレンジしましょう。
野菜の分量は合わせて400gにします。
●根菜類は火が通りにくいため
細かく切りましょう。
●「根菜和風サラダ」のごぼう、れんこんは市販のきんぴら用水煮でもよいでしょう。

冷凍和風ミックス野菜の煮物

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約136kcal
塩分 約1.7g

冷凍ミックス野菜（和風）‥‥‥500g
（にんじん、さといも、たけのこ、
生しいたけ）
こんにゃく‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
（厚さ5mmに切り、手綱にする）
厚揚げ（一口大に切る）‥‥‥‥150g
A［だし汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2カップ
（顆粒だしの場合は　小さじ⅔使用）
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

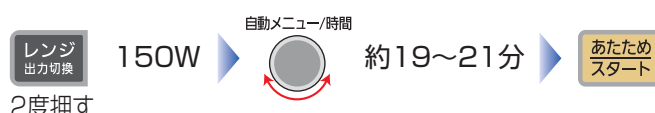
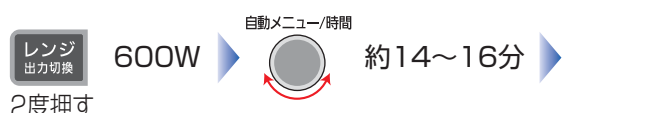
［レンジ］

1 だしを作る
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 600W 約1～3分
2度押す

2 加熱する
加熱しただしが熱いうちに、凍ったままのミックス野菜、こんにゃく、厚揚げを入れる。
落としぶたとふたをして庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.75

レンジ 出力切換 600W 自動メニュー/時間 約14～16分
2度押す

レンジ 出力切換 150W 自動メニュー/時間 約19～21分 あたため スタート
2度押す

彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

焼きいも

ヒーター加熱

［19 焼きいも］

1 焼く
さつまいもを洗う。
水けをふき取り、ところどころにフォークで穴をあけて角皿に並べ、下段に入れる。

 自動メニュー 19   ●加熱時間の目安 約50分

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの250℃
予熱なしで約50～60分。

ポイント!
オーブンシートを敷くと、角皿の汚れが防げます。

材料

カロリー（1本分）約297kcal
塩分 0g

さつまいも‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4本
（1本約250g、太さ3～4cm）

使用する付属品
角皿（下段）
■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35（レンジ）、37（オーブン）

ハンバーグステーキ

ヒーター加熱

材料(4個分)

カロリー(1個分) 約297kcal
塩分 約1.2g

ひき肉(牛280g/豚120g)
※牛:豚=7:3がおいしさのコツ

たまねぎ	1個(200g)
バター	大さじ1
サラダ油	適量
パン粉	½カップ(25g)
牛乳	大さじ4
塩	小さじ½強
ナツメグ、こしょう	各少々

付け合わせ
しめじ、にんじん、かぶ、
セロリなど(いためる)‥‥‥‥各適量

使用する付属品
角皿(上段)

[オーブン]

1 下ごしらえをする
たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
※いためたたまねぎは、冷めてから肉と混ぜます。
熱いと肉の脂が溶け出して、ふんわり焼けません。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

2 材料を混ぜる
ボールに肉を入れ、塩、こしょう、ナツメグを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、4等分する。

3 予熱する　予熱時間:約13分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

   230℃

4 焼く
手に油をぬり、両手でキャッチボールするように生地をたたいて空気を抜く。
中央はくぼませず、厚さ2cmの小判形にまとめる。
予熱完了後、角皿に並べ、上段に入れる。

自動メニュー/時間
 約12〜17分

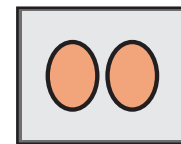
鶏の照り焼き

ヒーター加熱

[オーブン]

1 下ごしらえをする
肉の厚い部分に切れ目を入れ、平らにする。
皮目を上にして、フォークでところどころに穴をあける。
(皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)

2 たれに漬け込む
たれを合わせる。
肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。
(長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください)

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
漬け込んだ肉を皮目を上にして図のように角皿に均等に並べ、下段に入れる。

  230℃

自動メニュー/時間
 約16〜20分

●骨付き鶏もも肉は「オーブン/発酵」ボタンで➡ P.41

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約259kcal
塩分 約0.8g

鶏もも肉‥‥‥‥2枚(1枚250g)

たれ

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

付け合わせ
ししとうがらし‥‥‥‥適量

使用する付属品
角皿(下段)

肉のおかず

鶏手羽元の香味焼き

ヒーター加熱

[オーブン]

1 下ごしらえをする
味のしみ込みをよくするために、
手羽元をフォークなどでついておく。

2 たれに漬け込む
たれの材料を混ぜる。
手羽元を途中上下を返しながら約1時間漬け込む。

3 焼く
漬け込んだ手羽元を角皿の中央に寄せて並べ、下段に入れる。

   230℃

自動メニュー/時間
 約21〜26分

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約213kcal
塩分 約1.6g

鶏手羽元‥‥‥‥12本

たれ

しょうゆ	½カップ
ごま油	大さじ1
砂糖	大さじ3
青ねぎ、しょうが(みじん切り)	各大さじ1
豆板醤(とうばんじゃん)	小さじ2

付け合わせ
白髪ねぎ、チャービル、
パプリカ(みじん切り)など‥‥‥適量

使用する付属品
角皿(下段)

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

塩ざけ

ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約159kcal
塩分 約1.4g

塩ざけ切り身‥‥ 4切れ（1切れ80g）

付け合わせ
レモン、青じそ、大根おろしなど
‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

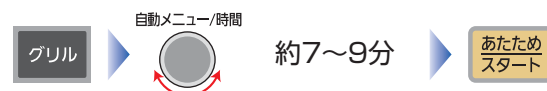
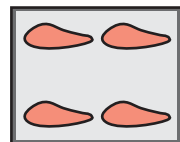
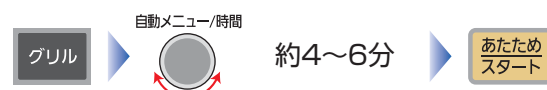
使用する付属品
角皿（上段）

［グリル］

1 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
塩ざけを皮目を下にして図のように
角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

グリル ▶ 自動メニュー/時間 約7～9分 ▶ あたため スタート

加熱後、塩ざけを裏返して

グリル ▶ 自動メニュー/時間 約4～6分 ▶ あたため スタート

さけをさばに代えて

塩さば

塩さば4切れ（1切れ100g）も、
塩ざけと同じ要領で焼けます。

ぶりの照り焼き

ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約279kcal
塩分 約1.4g

ぶり切り身‥‥‥4切れ（1切れ100g）

たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2

付け合わせ
飾り切り大根など‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

使用する付属品
角皿（上段）

［グリル］

1 下ごしらえをする
ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら
約30分漬け込む。

2 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。
ぶりを皮目を下にして図のように
角皿の前後に離して並べ、上段に入れる。

グリル ▶ 自動メニュー/時間 約6～8分 ▶ あたため スタート

加熱後、ぶりを裏返して

グリル ▶ 自動メニュー/時間 約3～5分 ▶ あたため スタート

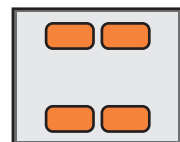
白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約205kcal
塩分 約0.5g

白身魚切り身‥‥ 4切れ（1切れ80g）
A［塩、レモン汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 各少々
　 白ワイン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
たまねぎ（薄切り）‥‥‥‥‥‥‥‥中½個
えび ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4尾
生しいたけ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4枚
（適当な大きさに切る）
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
アルミホイル（25cm角）‥‥‥‥‥4枚

使用する付属品
角皿（下段）

［15 ホイル焼き］

1 下ごしらえをする
えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、
しいたけ、バターの順にのせて包む。

2 焼く
角皿にのせ、下段に入れる。

自動メニュー/時間 自動メニュー 15 ▶ あたため スタート

●加熱時間の目安
約22分

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの230℃
予熱なしで、約19～24分。

黒豆

レンジ加熱

材料
カロリー（1/10量分）約97kcal
塩分 約0.3g

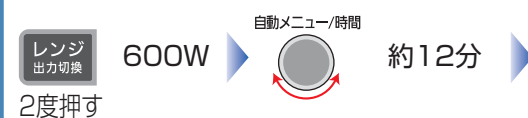
黒豆 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1カップ（140g）
A［砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
　 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ¼
　 重曹 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ¼
　 しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1½
　 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 4カップ
クッキングシート
（または硫酸紙やグラシン紙）

［レンジ］

1 下ごしらえをする
黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
※さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
　割れた豆は取り除きましょう。

2 煮込む
一晩おいた黒豆にクッキングシート（または硫酸紙や
グラシン紙）の落としぶたとふたをして、庫内中央に置く。
※容器と落としぶたについて➡ P.75

レンジ 出力切換 2度押す 600W ▶ 自動メニュー/時間 約12分 ▶

レンジ 出力切換 2度押す 150W ▶ 自動メニュー/時間 約180～240分 ▶ あたため スタート

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
（しわを防ぎ、味をしみ込ませるため）

※耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることが
　あります。様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35（レンジ）、37（オーブン）、39（グリル）

マカロニグラタン

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約533kcal
塩分 約1.4g

- マカロニ ………………… 80g
- えび ……………… 8尾(100g)
  (尾と背わたを取り、半分に)
- サラダ油、塩、こしょう ……… 各少々
- ホワイトソース(➡ P.55)…… 3カップ
- ナチュラルチーズ(ピザ用)…… 80g
- A
  - 鶏もも肉(1cmの角切り)‥ 100g
  - マッシュルーム………… 40g
    (缶詰/薄切り)
  - たまねぎ(薄切り)… ½個(100g)
  - 白ワイン …………… 大さじ2
  - バター………………… 大さじ1
  - 塩、こしょう ……………… 少々

使用する付属品
角皿(下段)

[14 グラタン]

1 下ごしらえをする

耐熱ガラス製ボールにAを入れ、
ラップをして、庫内中央に置く。

 600W 約6~7分
2度押す

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2 具をあえる

下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの
半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、
残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
※具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで
あたためておく。

3 焼く

グラタン皿を角皿にのせ、下段に入れる。

 自動メニュー 14 ●加熱時間の目安 約20分

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの230℃
予熱ありで、約19~24分。

じゃがいものグラタン

[14 グラタン]

1 下ごしらえをする

じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、
ラップをして庫内中央に置く。

 自動メニュー 11 ●加熱時間の目安 約9分

●手動のとき➡「レンジ」ボタンの600Wで、約8~10分。

じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを耐熱容器に入れてバターをのせ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 600W 約2分
2度押す

2 具をあえる

じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、
ホワイトソースの⅓量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、
残りのホワイトソースとチーズをかける。
※具が冷めていたら「レンジ」ボタンの600Wで
あたためておく。

3 焼く

マカロニグラタンと同じ要領で焼く。➡ P.54

ヒーター加熱

材料(4人分)

カロリー(1人分) 約523kcal
塩分 約1.5g

- じゃがいも……… 大2個(400g)
- A
  - 塩、こしょう ………… 各少々
  - バター……………… 大さじ1
- たまねぎ(薄切り)…… ½個(100g)
- バター……………… 大さじ⅔
- ベーコン(1cm幅に切る)…… 3枚
- ホワイトソース(➡ 下記参照)・3カップ
- ナチュラルチーズ(ピザ用)…… 100g

使用する付属品
角皿(下段)

ホワイトソース

[レンジ]

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、
ふたなしで庫内中央に置く。

 600W 約1分~1分30秒
2度押す

2 加熱する

溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、
牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

 600W 約7~8分
2度押す

※途中で2~3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

レンジ加熱

材料(3カップ分:グラタン4皿分)

カロリー(1カップ分) 約326kcal
塩分 約0.7g

- 薄力粉 ………………… 50g
- バター………………… 50g
- 牛乳 ………………… 3カップ
- 塩、こしょう …………… 少々

材料 \ 分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳(カップ)	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35(レンジ)、37(オーブン)

茶わん蒸し

ヒーター加熱

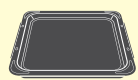
材料
（4碗分）

カロリー（1碗分）約108kcal
塩分 約2.0g

具
鶏のささ身 ……… 40g
塩 ……… 少々
酒 ……… 大さじ½
えび ……… 4尾
干ししいたけ ……… 2枚
（戻して半分に切り、下味を付ける）
かまぼこ ……… 4枚
ぎんなん（缶詰）……… 12個

卵液
卵 ……… M寸3個（正味150g）
だし汁 ……… 2½カップ
（顆粒だしの場合は　小さじ¾使用）※
薄口しょうゆ ……… 小さじ¾
塩 ……… 小さじ¾
みりん ……… 小さじ1
（卵：だし汁＝1：3〜4
卵液が薄すぎると固まりにくくなる）
茶わん蒸し容器（共ぶた付き）

※顆粒だしを使う場合は、
塩分を控えてください。
塩分によって固まりかたが違います。

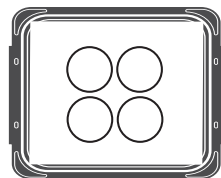
使用する付属品
角皿（下段）

■調理前に必ずお読みください。
➡P. 32
●極端に大きな器や小さな器は避けてください。
●液温が室温（約25℃）と違うときは、「仕上がり」調節を。
●液温が低いとき（約10℃）：〈強〉
●液温が高いとき（約40℃）：〈弱〉

［4 茶わん蒸し］

1 下ごしらえをする
ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、必ず共ぶたをする。
※ラップは使わないでください。

2 予熱する　予熱時間：約8分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 角皿スチーム 4 ▶
1度押す

3 蒸す
角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
（型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります。）
容器を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯400mlを注ぐ。下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

あたため スタート ●加熱時間の目安
約35分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの170℃
予熱ありで、約30〜40分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

干ししいたけの下味の付けかた
戻した干ししいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ（分量外）を弱火で甘辛く煮含める。

白ごはん

［レンジ］

1 米を水につける
米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

2 炊く
米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

レンジ出力切換 600W ▶ 自動メニュー/時間 約6〜7分 ▶
2度押す

レンジ出力切換 150W ▶ 自動メニュー/時間 約14〜16分 ▶ あたため スタート
2度押す

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約267kcal
塩分 0g

米 ……… 0.36L（2合）
水 ……… 380ml

●水量は目安のため、お好みで加減を。

赤飯

［レンジ］

1 あずきをゆでる
あずきをたっぷりの水でゆでる。
煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける
もち米を洗う。
深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁（市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可）1½カップを加えて、約1時間おく。

3 炊く
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

 600W ▶ 約10〜15分 ▶
2度押す

※途中で1〜2回取り出して混ぜる。

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、ごま塩をふる。

レンジ加熱

材料
（4人分）

カロリー（1人分）約286kcal
塩分 約0.1g

もち米 ……… 0.36L（2合）
あずき ……… 40g
（または市販の赤飯用水煮あずき）
あずきのゆで汁 ……… 1½カップ
ごま塩 ……… 少々

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35（レンジ）、37（オーブン）

いちごのショートケーキ

ヒーター加熱

材料
（直径18cmの金属製丸型1個分）

カロリー（⅛量分）約390kcal
塩分 約0.1g

スポンジケーキ生地
卵・・・・・・・・・・ M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）・・・・・・・・・・・・・・ 90g
薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・・ 90g
A［牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
　 無塩バター（細かく切る）・・・・ 15g
バニラエッセンス・・・・・・・・・・・・ 少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・ 2カップ
B［砂糖・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4～6
　 バニラエッセンス・・・・・・・・・・少々

シロップ
C［砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
　 水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ4
　 （合わせて耐熱容器に入れふたをする
　 「レンジ」ボタンの600Wで
　 約20秒加熱）
ブランデー（Cと合わせる）・・・大さじ2
いちご（縦半分に切る）・・・・・・・・ 適量
ケーキ型
硫酸紙（またはグラシン紙など）

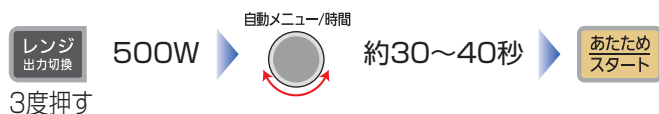
使用する付属品
角皿（下段）

●ケーキ型の内側に薄くバターを塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷きます。

［18 スポンジケーキ］

1 生地を作る①
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

 500W 約30～40秒

3度押す

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。
指先を入れてあたたかく感じたら（約35～40℃）、湯せんから外す。

2 生地を作る②
湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。

ポイント!
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態になったら、へらに持ち替え、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。

溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く
生地を高い位置からゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。

型を角皿にのせ、下段に入れる。

 自動メニュー 18

●加熱時間の目安 約35分

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力があれば焼き上がり。
（または竹ぐしを刺してみて、生地が付いてこなければよい）

4 仕上げる
型ごと約20cmの高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
（粗熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにBを加え、冷やしながらツノが立つぐらいまで泡立てる。

スポンジ生地は底から2cmの厚さで2枚に切る。

1枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、2枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

tsuji 辻調グループ校 大庭先生

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

卵の泡立てのコツ
湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。

ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

砂糖について
上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をハチミツ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

●手動のとき、紙型で焼くときは
➡「オーブン/発酵」ボタンで、下記を参考に様子を見ながら焼く。

型（直径）	温度	予熱	時間
15cm	150℃	あり	約22～30分
18～19cm			約30～40分
21cm			約30～40分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

フルーツケーキ

ヒーター加熱

材料
（約20×8cmの
金属製パウンド型1個分）

カロリー（1/10量分） 約258kcal
塩分 約0.1g

無塩バター（室温に戻す）・・・・・120g
砂糖（ふるう）・・・・・・・・・・・・・・120g
レモンの皮（すりおろす）・・・・・・¼個分
卵・・・・・・・・・・ M寸2個（正味100g）
ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
A［薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・140g
　 ベーキングパウダー・・・・・小さじ½
　 （合わせてふるう）
洋酒漬けドライフルーツ・・・・・・200g
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品
角皿（下段）

tsuji

●型の内側に薄くバターを塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷きます。
●2個なら1個のときと同じ温度で、約50～70分で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

［オーブン］

1 予熱する 予熱時間：約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

  170℃

2 生地を作る
ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
砂糖、レモンの皮を加え、空気を抱き込ませるように、白っぽくなるまで混ぜる。
溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
ラム酒、牛乳を全体に散らすように入れて混ぜる。
Aを一度に加えて混ぜ、なめらかな状態にする。
洋酒漬けドライフルーツを全体に混ぜ合わせる。
型に生地を入れ、タオルの上でトントンとたたいて表面を平らにする。

3 焼く
予熱完了後、型をのせた角皿を、下段に入れる。

自動メニュー/時間 約50～60分

途中、表面に焼き色が付きだしたら、水でぬらしたナイフで中央に切り込みを入れる。
（熱いのでやけどに注意）

ADVICE ［ 大庭先生のアドバイス ］

tsuji
辻調グループ校
大庭先生

生地作りのコツ

混ざりにくい油分（バター）と水分（卵）をどう混ぜるかは、材料の温度がポイントです。
バターと卵は室温にしておいてください。
卵が冷たいとバターが固くなり、混ざりにくくなります。
寒い季節にはバターをより柔らかめにしましょう。

洋酒漬けドライフルーツについて

お好みのドライフルーツで、洋酒漬けドライフルーツを作ってみましょう。
ドライフルーツは適度な大きさにきざみ、最低 2、3 日は洋酒に漬けておきます。
保存は冷蔵庫で。

ロールケーキ

ヒーター加熱

［オーブン］

1 予熱する 予熱時間：約9分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

  180℃ あたため/スタート

2 生地を作る
いちごのショートケーキの要領で、卵と砂糖を泡立てる。➡ P.58
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

3 焼く
硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。

自動メニュー/時間 約10～15分

4 巻く
粗熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。（焼けた面を上にして巻いてもよい）巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

ポイント!
紙はぬれぶきんで湿らせると、はがれやすくなります。

材料
（1本分）

カロリー（1/10量分） 約199kcal
塩分 約0.1g

卵・・・・・・・・・・ M寸3個（正味150g）
砂糖（ふるう）・・・・・・・・・・・・・・60g
バニラエッセンス・・・・・・・・・・・・少々
（またはバニラオイル）
薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・・・60g
無塩バター（細かく切る）・・・・・・・20g
（耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで
約30～40秒加熱）
ホイップクリーム（➡ P.58の半量）
お好みのフルーツ ・・・・・・・・・・・適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）
※四隅に切り込みを入れる

使用する付属品
角皿（下段）

いちごジャム

レンジ加熱

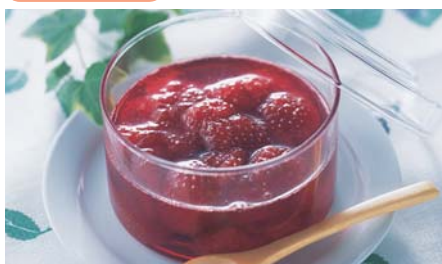
［レンジ］

1 下ごしらえをする
いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを全体にふりかける。

2 加熱する
ラップなしで庫内中央に置く。

 600W 自動メニュー/時間 約12～16分
2度押す

※途中で2～3回かき混ぜる。

ポイント!
●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみがでてきます。
加熱しすぎないようにしましょう。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

材料（でき上がり分量 約350g）

カロリー（大さじ2杯分） 約83kcal
塩分 0g

いちご（へたを取る）・・・・・・・・・300g
A［砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
　 レモン汁 ・・・・・・・・・・・・・小さじ2
　 サラダ油・・・・・・・・・・・・・1～2滴
●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35（レンジ）、37（オーブン）

ガトーショコラ

ヒーター加熱

材料
(直径15cmの金属製丸型[底が抜けない物] 1個分)

カロリー(⅛量分) 約209kcal
塩分 約0.1g

A
- スイートチョコレート …… 100g
- ミルクチョコレート …… 35g
- 無塩バター …… 40g
- (きざんで室温に戻す)

卵黄 …… M寸2個分
卵白 …… M寸3個分
砂糖 …… 25g
生クリーム …… 大さじ4
薄力粉(ふるう) …… 20g
ホイップクリーム・ココアパウダー …… 適量

使用する付属品
角皿(下段)

■調理前に必ずお読みください。
➡P. 32

●型の側面に薄くバターを塗り、底に硫酸紙(またはグラシン紙など)を敷いておく。

[5 ガトーショコラ]

1 溶かす

室温に戻したAを深めの耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
チョコレートが溶けるまで加熱する。

レンジ 出力切換 2度押す ▶ 600W ▶ 自動メニュー/時間

約1分～1分20秒 ▶

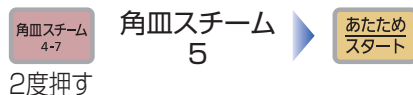
あたため スタート

2 予熱する

予熱時間:約8分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

角皿スチーム 4-7 2度押す 角皿スチーム 5 ▶

あたため スタート

3 混ぜる

溶かした材料に、卵黄、生クリーム、薄力粉の順に加え、混ぜる。

4 メレンゲを作る

ボールで卵白をハンドミキサーの高速で約10～20秒泡立て、分量の半分の砂糖を加えて高速で約20～45秒泡立てる。
(ここまで約1分)
残りの砂糖を加えて高速で約20～30秒泡立てる。
(ツノが立つが柔らかく曲がる状態に)

ポイント!
泡立て器の場合は、卵白全体が泡に変わるまで泡立て、⅓量の砂糖を加えて小さくツノが立つまで泡立てます。さらに⅓量の砂糖を加え泡立てます。残りの砂糖を加えて、メレンゲの写真のように泡立てます。

5 生地を合わせ、型に入れる

作った生地に、メレンゲを混ぜ合わせる。
※作った生地の温度が下がって固い場合は、湯せんで調節する。
生地を型に流し入れる。

6 焼く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯400mlを注ぐ。
下段に入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

あたため スタート

●加熱時間の目安
約32分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

7 仕上げる

加熱後、粗熱を取り型からはずし、冷蔵庫で冷やす。
仕上げにホイップクリームを添えてココアパウダーをふる。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの170℃
予熱ありで、約30～40分。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

辻調グループ校
大庭先生
tsuji

ADVICE [大庭先生のアドバイス]

焼きたては型からはずしにくいので、冷まして生地を落ち着かせましょう。
冷蔵庫で冷やしてもおいしく、さらに食べるときにあたためるとスフレ風になり、2度楽しめます!
(⅛切れ:「レンジ」ボタンの600Wで約10～20秒)
シナモンなどの香辛料を隠し味にしたり、バニラアイスクリームを添えたりしてもおいしく召し上がれます。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

濃厚チーズケーキ

ヒーター加熱

材料

（直径15cmの金属製丸型
［底が抜けない物］1個分）

カロリー（⅙量分）約267kcal
塩分 約0.2g

ビスケット地

ビスケット・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・・25g
（耐熱容器に入れふたをする
「レンジ」ボタンの500Wで
約30〜40秒加熱）

中身

クリームチーズ・・・・・・・・・125g
サワークリーム・・・・・・・・・100g
無塩バター・・・・・・・・・・・・・25g
卵・・・・・・・・・M寸1個（正味50g）
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・75g
（室温に戻しておく）

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・70g
コーンスターチ・・・・・・・・・・・大さじ2
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・½個分
レモンの皮（すりおろす）・・・・・・½個分
バニラのさや・・・・・・・・・・・・・・・¼本
（またはバニラエッセンス）
硫酸紙（またはグラシン紙など）

使用する付属品

角皿（下段）

■調理前に必ずお読みください。
➡P. 32

［6 濃厚チーズケーキ］

1 ビスケット地を作る

ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒などで細かく
砕き、溶かしたバターに混ぜる。
側面に薄くバターを塗ったケーキ型の底に硫酸紙
（またはグラシン紙など）を敷き、ビスケット地を
平らに敷き詰め、ゴムべらなどで押さえてならす。

2 生地を作る

クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
※クリームチーズが固い場合は耐熱容器に入れ、
「温度/仕上がり」ボタンを押して「30℃」に合わせて
ふたなしで加熱すると、指がすっと入るくらいに
柔らかくなります。

なめらかにしたクリームチーズにサワークリーム、バター、
さやからこそげ取ったバニラの種、レモンの皮を順番に
加えて泡立て器でねるようにして混ぜる。
そのあと、砂糖を混ぜる。さらに卵、コーンスターチ、
生クリーム、レモン汁の順に混ぜる。
（でき上がりの生地温度：約24℃）

生地をケーキ型に流し入れる。

3 予熱する　予熱時間：約9分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

角皿スチーム 4-7 3度押す → 角皿スチーム 6 → あたため スタート

4 焼く

角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に
合わせてすき間なく敷き詰める。
（型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、
湯のあたりを均一にする効果があります。）
型を置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、
約50℃の湯450mlを注ぐ。
下段に入れる。
（ドアが熱いのでやけどに注意する）

あたため スタート ●加熱時間の目安
約43分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときは
やけどに注意する。

5 仕上げる

加熱後、粗熱が取れたらラップをして型のまま
冷蔵庫で冷やす。
型から出すのは完全に冷えてから。ナイフを周囲に入れ、
型をトントンと軽くたたいてから取り出す。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの180℃
予熱ありで、約40〜45分。
（予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ）

辻調グループ校
大庭先生

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

材料を順番に混ぜるシンプルな
作りかたのケーキです。
ダマができないようにていねいに混ぜて
ください。
ハチミツ、メープルシロップなど加えて
風味を変えてみてもよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

とろけるプリン

ヒーター加熱

材料
(直径7cmの耐熱ガラス製容器　6個分)

カロリー(1個分) 約170kcal
塩分 約0.1g

- 牛乳 ···················· 400g
- 卵黄 ················ M寸5個分
- 砂糖(手に入ればてんさい糖) ··· 60g
- バニラのさや ·············· ½本
- (またはバニラエッセンス)
- カラメルソース(➡ 下記参照)

使用する付属品
角皿(下段)

■調理前に必ずお読みください。
➡P. 32

カラメルソース
1 小さめの鍋に、砂糖50gと水大さじ2を入れ、火にかける。
2 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3 湯大さじ1を加える。
(高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください)

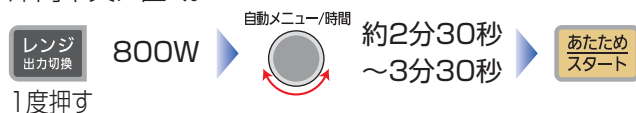
辻調グループ校
大庭先生

ADVICE [大庭先生のアドバイス]
型から外せない柔らかいプリンです。
ホイップクリームを飾ってもよいでしょう。
国産の茶色いてんさい糖には、腸内のビフィズス菌の働きを活発にするオリゴ糖が含まれています。
ミネラルを多く含むきび糖など、他の砂糖でも試してみてください。

[7 とろけるプリン]

1 下ごしらえをする
カラメルソースを耐熱ガラス製容器に小さじ1ずつ入れる。

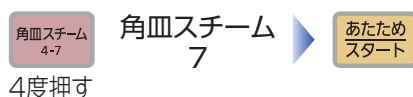
2 卵液を作る
耐熱容器に牛乳とバニラのさやを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 800W   約2分30秒～3分30秒

1度押す

(でき上がりの牛乳温度: 約70℃)

卵黄に砂糖を加えて混ぜ合わせ、あたためた牛乳を加えて混ぜ合わせ、こす。
(でき上がりの卵液温度: 約50℃)
カラメルソースを入れた型に流し入れる。

3 予熱する　予熱時間: 約9分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

 角皿スチーム 7

4度押す

4 焼く
角皿に分厚いペーパータオルを二重にし、角皿の寸法に合わせて、すき間なく敷き詰める。
卵液を入れた型を置き、予熱が完了したら約50℃の湯400mlを角皿に注ぐ。
下段に入れる。
(ドアが熱いのでやけどに注意する)

 ●加熱時間の目安
約30分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

5 仕上げる
加熱後、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの180℃
予熱ありで、約27～35分。
(予熱完了後、自動と同量の湯を注ぐ)

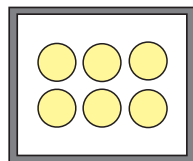
マドレーヌ

ヒーター加熱

材料
(直径7cmの型12個分)

カロリー(1個分) 約244kcal
塩分 約0.1g

- 卵 ········· M寸2個(正味100g)
- 砂糖(ふるう) ·············· 90g
- 薄力粉(ふるう) ············ 90g
- 無塩バター(2～3cmの角切り) ·· 90g
- (耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」ボタンの500Wで約2～3分加熱)
- レモンエッセンス ··········· 少々
- (またはバニラエッセンス)
- 紙ケース(小) ············· 12枚
- ※紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。

使用する付属品
角皿(下段)

[オーブン]

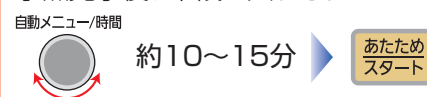
1 卵を泡立てる
卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、エッセンスを入れる。

2 予熱する　予熱時間: 約9分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

  180℃

3 粉とバターを加える
泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。

4 焼く
マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。
予熱完了後、下段に入れる。

 約10～15分

焼き上がったら型から出し、底を上にして冷ます。

カスタードクリーム

レンジ加熱

材料
(シュークリーム9個分)

カロリー(1個分) 約61kcal
塩分 0g

- 牛乳 ················· 1カップ
- A［薄力粉 ············ 大さじ1
- コーンスターチ ····· 大さじ½～1
- 砂糖 ············ 30～40g
- 卵黄 ················· 2個分
- B［無塩バター ··········· 10g
- バニラエッセンス ········· 少々
- ラム酒 ··············· 小さじ½

[レンジ]

1 下ごしらえをする
深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 600W 約2～3分

2度押す

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。卵黄を少しずつ混ぜる。

2 加熱し、仕上げる
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

 600W 約3～5分

2度押す

※途中で2～3回かき混ぜ、筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。

Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.35(レンジ)、37(オーブン)

シュークリーム

ヒーター加熱

材料
（9個分）

カロリー（1個分）約144kcal
塩分 約0.2g

シュー皮
A「無塩バター・・・・・・・・・・・・・・50g
（1cmの角切り、室温に戻す）
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80ml
塩・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
薄力粉（ふるう）・・・・・・・・・・・・・50g
卵・・・・・・・・・・L寸2個（正味120g）
（室温に戻す）
※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム（➡ P.67）

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 生地を作る

鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、ふるった薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

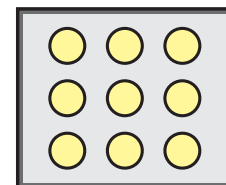
手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2 予熱する　予熱時間：約10分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

190℃
3 生地を絞り出す

角皿に、アルミホイルを敷き、バターを薄く塗る。
生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4 焼く

予熱完了後、生地の表面に霧吹きで霧を吹いたあとすばやく角皿を下段に入れる。

約25〜35分
5 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

辻調グループ校
大庭先生

ADVICE［大庭先生のアドバイス］

生地作りのコツ

薄力粉を加えるときに温度が低いと生地のふくらみが悪くなります。
徐々に温度を上げるのではなく、バターを溶かし、よく沸とうさせてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、ふくらみがよくなります。

ドアを開けずに焼こう

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。

レンジで作るシュー種

［レンジ］　簡単に電子レンジで作れます。（9個分）　レンジ加熱

1 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、「レンジ」ボタンの600Wで約2分20秒〜2分40秒加熱し、十分に沸とうさせる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉50gを加えてさらによく混ぜる。
2 ラップなしで「レンジ」ボタンの600Wで約40秒〜1分20秒、途中で1〜2回くらい混ぜながら加熱し、よく混ぜる。溶き卵1個分を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵はL寸2個分（正味120g）が目安です）
3 焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン/発酵」ボタンの190℃予熱ありで約24〜29分下段で焼く。（予熱時間：約10分）

●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

バターロール

ヒーター加熱

材料
（9個分）

カロリー（1個分）約133kcal
塩分 約0.4g

強力粉 ……………… 210g
ドライイースト …… 3.5g（小さじ1強）
（予備発酵不要の物）
A 砂糖 ……………… 27g
塩 ………… 3g（小さじ½強）
卵 ……… M寸½個（正味25g）
牛乳 ……………… 60ml
水 ………… 60～70ml
無塩バター（室温に戻す）…… 26g

ドリュール
卵 ……… M寸½個（正味25g）
塩 ……………… 少々

使用する付属品
角皿（下段）

［オーブン］

1 材料を混ぜる
ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

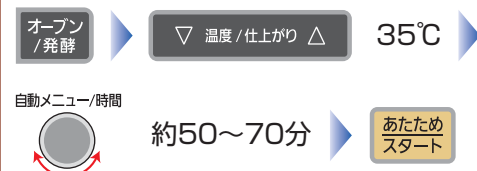
2 生地をこねる
材料をひとまとめにして台に出す。こすりつけるようにして、ひとまとまりになるようによくこねる。（手に付いてこなくなるまで）

たたきつける、こねるを繰り返して生地をまとめる。生地がまとまったら、バターを2～3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、繰り返したたきつけ、十分にこねる。（約10分間）
※のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油を塗ったボールに入れる。

3 35℃で一次発酵させる
生地を入れたボールをラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

  35℃

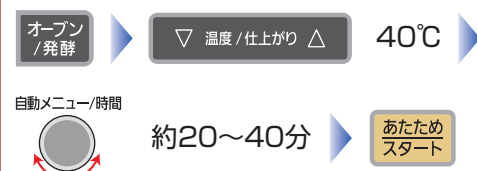
 約50～70分 あたため スタート

生地が発酵して、2～2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30～35℃）
※発酵具合について➡ P.72

4 生地を休ませる
生地を包丁かスケッパーで、9個に分ける。※手ではちぎらない。
小さく丸めて、ラップをかけ15～20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15～20分休ませる。

5 成形する
生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油を塗った角皿に並べる。

6 40℃で二次発酵させる
生地と庫内に霧を吹き、角皿を下段に入れる。

  40℃

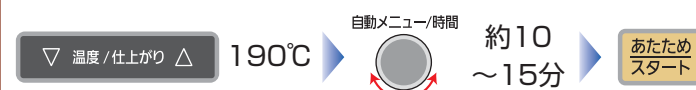
 約20～40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

7 210℃に予熱する　予熱時間：約11分
予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

  210℃

8 190℃で焼く
予熱完了後、角皿をすばやく下段に入れる。

 190℃   約10～15分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

ADVICE［浅田先生のアドバイス］

記録を残して上手になろう
パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫
最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3～5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

パン作りのコツ

■材料は正確にはかりましょう

■こね上げ温度が大切です

こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●こね上げ最適温度の目安
バターロール：27～28℃

●高すぎるとき
ボールを2重にし、
下のボールに水を
入れて生地を冷やす。

●低すぎるとき
ぬるま湯で湯せんに
して生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です

「発酵」機能を使います。➡ P.38

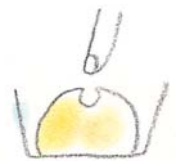
●発酵設定温度の目安

温度	用途
35℃	バターロールの一次発酵
40℃	バターロールの二次発酵、ピザ生地の発酵など

●時間について
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう(フィンガーテスト)

一次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●発酵良好
(完了)
生地が2～2.5倍にふくらみ、
指穴がそのまま残る。

●発酵不足
(固く、重いパンになる)
生地のふくらみが小さく、
指穴がすぐに戻る。
➞一次発酵の時間を追加

●発酵しすぎ
(パサついたパンになる)
指穴の周囲にしわができ、
生地が沈む。

※室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

冷蔵ピザ

ヒーター加熱

材料[直径22cm 丸型1枚分（約250g）]
市販の冷蔵ピザ・・・・・・・・・・・・・・1枚

使用する付属品
角皿（下段）

［13 チルドピザ］

1 焼く

角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

自動メニュー/時間

自動メニュー
13

●加熱時間の目安
約13分

●手動のとき➡「オーブン/発酵」ボタンの210℃
予熱ありで約9～14分。

ポイント!

●小さいピザ、薄焼きピザなどは、仕上がり〈弱〉で焼くとよいでしょう。
●オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっつきません。

手作りピザ（ソフト生地）

ヒーター加熱

材料(直径25cm 丸型1枚分)

カロリー（⅛量分）約146kcal
塩分 約0.9g

生地

A［
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・130g
ドライイースト・・・・・・・・・小さじ⅔
（予備発酵不要の物）
スキムミルク・・・・・・・・・小さじ1⅓
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ⅔

無塩バター（室温に戻す）・・・・・・10g
ぬるま湯（約40℃）・・・・・・・・・・75ml

具

たまねぎ（薄切り）・・・・・・・¼個（50g）
マッシュルーム（缶詰／薄切り）・・30g
サラミソーセージ（薄切り）・・・・・10枚
ピーマン（薄切り）・・・・・・・・・・・・・1個
ナチュラルチーズ（ピザ用）・・・・100g
市販のピザソース ・・・・・・・・・大さじ3
（またはケチャップ）

使用する付属品
角皿（下段）

ポイント!

オーブンシートを敷いて焼くと
生地が角皿にくっつきません。

［オーブン］

1 生地を作る

ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉を
すりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。
ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、
生地の周りをならしながら丸くまとめる。

2 40℃で発酵させる

油を塗ったボールに生地を入れる。
ラップをして角皿にのせ、下段に入れる。

40℃
自動メニュー/時間

約20～30分

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
（発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません）

3 予熱する 予熱時間：約12分

予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

220℃
4 生地をのばして具をのせる

軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。
めん棒で直径25cmにのばす。
油を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
（角皿一面にのばすと、うまく焼けません）
ふちを少し残してピザソースを塗り、
具を並べてチーズをのせる。

5 焼く

予熱完了後、角皿を下段に入れる。

自動メニュー/時間

約7～12分

■加熱不足のときは追加加熱をする➡ P.37

トースト

ヒーター加熱

材料

カロリー(1枚分) 約158kcal
塩分 約0.8g

食パン6枚切(厚さ約2cm)・・1〜4枚

使用する付属品

角皿(上段)

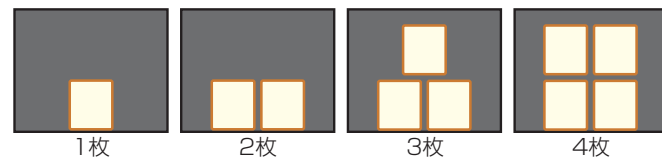
●1〜4枚まで焼けます。

ポイント!

●食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
●冷凍食パンは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなることがあります。

[12 トースト(裏返し)]

1 上面を焼く

下図のようにパンを角皿の手前に付けて並べ、上段に入れる。
※手前が濃く焼け、左右が薄い傾向になります。

※裏返すまでの目安時間は約2分30秒〜3分です。
(残り時間は裏返したあとで出ます。)

自動メニュー/時間

自動メニュー 12-2枚 ▶ あたため スタート

(1枚のとき:自動メニュー12-1枚)
(3枚のとき:自動メニュー12-3枚)
(4枚のとき:自動メニュー12-4枚)

■仕上がりを変えるとき ➡ P.31
パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて仕上がりを選びます。
冷凍食パンは仕上がりを〈強〉に合わせて焼く。
●メモリー機能
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。
変えたいときは設定し直してください。

2 裏返して焼く

ブザーが5回鳴り、表示部に「裏返す」が点滅したらすぐにドアを開け、パンをすばやく裏返してさらに焼く。
(熱いのでやけどに注意する)

あたため スタート ●加熱時間の目安
約4分30秒
(1枚のとき:約4分20秒)
(3枚のとき:約4分40秒)
(4枚のとき:約4分40秒)

加熱が再スタートし、数秒後に残り時間が表示されます。

●手動のとき➡「グリル」ボタンで約2分30秒〜3分加熱後、裏返してさらに約1分30秒〜2分。

お願い

•裏返しのブザーが鳴ったら、ドアを開けてすばやく裏返し、再度「スタート」ボタンを押してください。
•最初のブザーが鳴って6分以内に裏返してください。6分間に操作をしないと設定が取り消され、初期画面に戻ります。
•設定が取り消されたときは、手動の加熱方法で様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする ➡ P.39

IDEA COOKING

必見!オーブンとレンジの便利わざ

■豆腐の水切り

揚げ物・いため物に
①耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②1丁(約400g)につき、「レンジ」ボタンの600Wで約2〜3分。(½丁のときは約1分〜1分30秒)
③ペーパータオルで包み、皿にのせ、重し(皿1枚)をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすくなります
①薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
②1片につき、「レンジ」ボタンの500Wで約20秒。
(大きさによって様子を見ながら)

■めんたいこの解凍

①冷凍めんたいこ3腹(約80〜100g)を耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
②「温度/仕上がり」ボタンを押して「15〜25℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。

■アイスクリームを食べやすく

スプーンが入る状態にします
①アイスクリーム(200〜500ml)のふたを取り、庫内中央に置く。
②「温度/仕上がり」ボタンを押して「−10℃」または「−5℃」に合わせて「スタート」ボタンを押す。

■バターを溶かす

①細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
②50gにつき「レンジ」ボタンの500Wで様子を見ながら約40〜50秒加熱。
※サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす

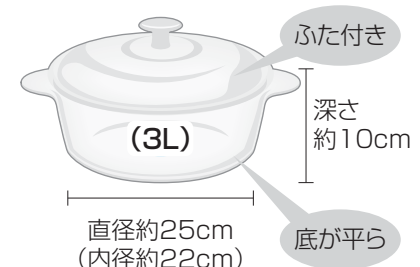
①耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」ボタンの500Wで約40秒〜1分。
※固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す

水で戻すより早くてふっくら
①耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
②「レンジ」ボタンの600Wで約20〜30秒、様子を見ながら加熱。
※戻し汁は、だし汁に。

■オーブンで異なるメニューを同時に焼く

●加熱温度と時間が、ほぼ同じメニューで。
●火の通りにくい野菜は、ゆでるなど下ごしらえを。
●肉や魚は、たれやソースにつけて焼く。
●均等に間隔をあけて、たくさん並べすぎないようにする。
●分量を変えるときは、2メニューとも同じように。
※焼けかたが異なるときは、焼けた方を先に庫内から出す。

煮込みに使う容器、落としぶたについて

●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●穴をあけたクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を使います。
金属製の落としぶたは避けてください。

お手入れする

⚠警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります

●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

⚠注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）

•シンナー・ベンジン
•住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）

•ガラスクリーナー
•スプレー式の洗剤

•クレンザー

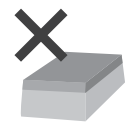
■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(庫内右上)に入れないでください。
(故障の原因になります)

使うたびに

■角皿　柔らかいスポンジで水洗いする

角皿

※汚れが取れにくい場合のみ
メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすってください。

たわし

スポンジ
ナイロン面

金属たわし

左記のたわしなどは角皿を傷付けるため
使わないでください。

使うたびに

■外まわり、庫内　柔らかい布で、水ぶきする

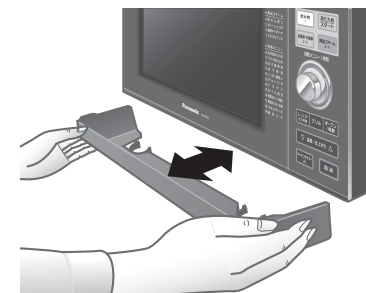
付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

■ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

■庫内
●天井に食品カスなどの固形物が付着した場合はぬれぶきんで軽くふき取ってください。
●底面のひどい汚れは
クリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふく。

●側面・奥面は汚れを落としやすいフッ素加工です。
●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●底面に水をかけたり、衝撃を与えたりしないでください。
(セラミックガラス製なので割れるおそれがあります)
●においが気になるときは、しっかり換気を行い、庫内のカラ焼きをします。
付属品の角皿を取り出して「オーブン/発酵」ボタンの250℃予熱なしで20分に設定してください。
※庫内が約110℃以上のときは、電気部品保護のため210℃までの設定になります。
210℃設定時も20分に合わせます。
●奥面右上部にある温度センサーを曲げないように気を付けてください。故障の原因になります。

汚れてきたら

■クリーントレー　取り外して、スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
(変形の原因になります)

うまく仕上がらない

あたため

■直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき

症状	対処
熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.34 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして「レンジ」ボタンの600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.40
あたためるとタレが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●タレは加熱後にかけましょう。
熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
冷凍ごはんがあたたまっていない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。

オーブン

症状	対処
焼き色にムラがある	●焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後を入れ替えてください。
紙型を使うとうまくできない	●金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。大きすぎても小さすぎてもうまくできません。

自動メニュー

■1　飲み物

症状	対処
熱くなりすぎて飲めない	●杯数の設定・置きかたは合っていますか。➡ P.24 ●設定機能は合っていますか。「1 飲み物」ボタンを使ってください。 ●「1 飲み物」ボタンはメモリー機能があります。再度、お好み温度に合わせてください。➡ P.24 ●少量を加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。 ●お酒は「1 飲み物」ボタンではあたためられません。「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながらあたためてください。➡ P.40
上と下で温度が違う	●加熱後よく混ぜてください。

■2　全解凍、3　半解凍

症状	対処
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。 ●「2 全解凍」のときは、「温度/仕上がり」ボタンで調整してください。 ・100gは「弱」 ・500gは「強」

■4～7　角皿スチーム共通

症状	対処
うまくできない	●湯の量が少ないと上手にできません。各メニューに記載の分量通りのお湯を張ってください。 ●湯の温度が低いとうまくかたまらないことがあります。様子を見て追加加熱してください。 ●茶わん蒸しは共ぶたでふたをしてください。

■10　ゆで葉果菜、11　ゆで根菜

症状	対処
野菜をゆでるとうまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。葉菜はラップで包んで皿にのせて、果花菜・根菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」ボタンの600Wで様子を見ながら加熱してください。 ●「10 ゆで葉果菜」で、500gの野菜をゆでるときは仕上がりを「強」に合わせてください。
野菜をゆでると乾燥する	●洗ったあとの水分を十分に残したまま加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

■14　グラタン

症状	対処
焼き色が濃い・薄い	●仕上がり調節「強」で濃く、「弱」で薄く焼くことができます。また、チーズの種類などで焼き色が変わります。 ●具が冷めたままで焼くと内部がぬるい場合があります。「レンジ」ボタンの600Wで人肌にあたためてから焼いてください。

■18　スポンジケーキ

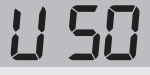
症状	対処
ケーキがうまく焼けないふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てがうまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。(例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

レシピ

■シュー

症状	対処
焼き色・大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●生地作りのコツ➡ P.69

■バターロール

症状	対処
焼き色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。大きさが異なると、焼いたときムラになります。

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、「0」表示が出てから操作してください。
食品がまったく あたたまらない	●表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 「レンジ」ボタンを押し、 「あたため・スタート」ボタンを4回押して、 さらに「取消」ボタンを4回押すと「M」表示が消え、解除されます。
調理中、調理後に カチカチ音やうなり音 などの音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り替えているスイッチの音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。 ●付属の角皿を使用していませんか。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。 気になる場合は、しっかり換気を行い、庫内のカラ焼きをします。 付属の角皿を取り出して「オーブン/発酵」ボタンの250℃予熱なしで20分に設定してください。 ※庫内が約110℃以上のときは、電気部品保護のため210℃までの設定になります。210℃設定時も20分に合わせます。 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
調理中、蒸気が出た	●調理中に排気口やドア周囲から多少蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
ドアがくもり 水滴が落ちる	●メニューにより若干の水滴が出ることがあります。
現在温度表示が設定温度 近くになっているのに なかなか終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。 温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらないことがあります。故障ではありません。
レンジ加熱のとき 途中で「0」表示になる	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。
オーブンの予熱中 庫内灯がつかない	●予熱中は、省エネのため庫内灯を消しています。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

症　状	原　因
U41	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン/発酵、グリル以外では使えません。 ●カーテンなどが本体奥面の吸気口(➡ P.13)をふさいでいませんか。 カーテンなどを吸気口から離してください。故障の原因となります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
U50	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動で調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(オーブンレンジ)
3. 品番(NE-M262)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

修理・使いかた・お手入れ などは

■まず､お買い求め先へ ご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	(　　　)　　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」､「故障かな？」(P.78～81)でご確認のあと、直らないときは､まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	オーブンレンジ
●品　番	NE-M262
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間｡ただし､マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　8年
当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品(製品の機能を維持するための部品)を、製造打ち切り後８年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください

●修理に関するご相談は……………………

パナソニック 修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号） 0570-087-087

- 呼び出し音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS・IP/ひかり電話等、ナビダイヤルがご利用できない場合は、各地の「修理ご相談窓口」におかけください。

●使いかた・お手入れなどのご相談は……

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル 0120-878-365（パナは 365日）
■携帯電話・PHSでのご利用は… 06-6907-1187
■FAX　フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

※「よくあるご質問」「メールでのお問い合わせ」などはホームページをご活用ください。
http://panasonic.co.jp/cs/

※ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

【ご相談におけるお客様に関する情報のお取り扱いについて】

- お客様の個人情報やご相談内容を、その対応や修理確認などのために利用し、残すことがあります。
- 個人情報やご相談の記録を適切に管理し、正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。
- ナンバー・ディスプレイを採用し、折り返し電話させていただくことがあります。
（お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。）

よくお読みください

■各地域の修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

- 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1251	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3011	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8477	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6631	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）
東北地区	青　森	☎ (017)775-0326	青森市大字浜田字豊田364
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市亀田1丁目51-15
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山　梨	☎ (055)222-5822	甲府市宝1丁目4-13
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市葵区千代田7丁目7-5
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	高　山	☎ (0577)33-0613	高山市花岡町3丁目82
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	守山市水保町1166番地の1
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)6359-6225	大阪市城東区関目2丁目15-5
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区田中138-110
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)868-6388	高松市勅使町152-2
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-9036	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市健軍本町12-3
	天　草	☎ (0969)22-3125	天草市港町18-11
	鹿児島	☎ (099)250-5657	鹿児島市与次郎1丁目5-33
	大　島	☎ (0997)53-5101	奄美市名瀬朝仁町11-2
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html

0509